نموذج ترخيص

أنا الطالبة : شيخة حسن فهيد العجمي أمنح الجامعة الأردنية و/ أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و / أو استعمال و / أو استغلال و / أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو إلكترونية أو غير ذلك رسالة الماجستير / الدكتوراه المقدمة من قبلي وعنوانها.

تصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (KAP) في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية بدولة الكويت

وذلك لغايات البحث العلمي و / أو التبادل مع المؤسسات التعليميـــة والجامعـــات و / أو لأي غاية أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميـــع أو بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب: شيخة حسن العجمي

التوقيـــع: شيخة

التاريـــخ: ٧ / ٤ / ٢٠١٣

تصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P)

في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية بدولة الكويت

إعداد

شيخة حسن العجمي

المشرف

الأستاذ الدكتور بسام مسمار

قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في

التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

نيسان، ٢٠١٣

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الاطروحة " تصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية بـدولة الكويت، وأجيزت بتاريخ 3/31 / 2013م

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
الدكتور بسام عبدالله مسمار، مشرفاً أستاذ القياس والإعداد المهني الرياضي	....
الدكتور عربي حمودة المغربي، عضواً أستاذ القياس والتدريب الرياضي	....
الدكتور أمان صالح خصاونة، عضواً أستاذ مشارك في القياس والتقويم الرياضي	....
الدكتور عاكف محمد طيفور، عضواً أستاذ القياس والتشخيص الرياضي الجامعة الهاشمية	....

الإهداء

إلى من رضاهما مبتغاي في دنياي...

أمي وأبي الفاضلين

إلى من جدّ وأجتهد وأعطاني ...

زوجي الغالي ..... نصار العجمي

إلى زهرات حياتي ونبض وجودي

أبنائي .....فهيد وعلي

إلى أخواني وأخواتي

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً يليق بمقامه، والصلاة والسلام على نبي الحق وإمامه محمد بن عبد الله، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا فزدنا علما، وانفعنا بما علمتنا انك أنت العليم الحكيم؛ يسعدني أن أتوجه بالشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل الذي أنار الطريق أمامي، وأمدني بالعزم والتصميم لإخراج الأطروحة بصورتها الحالية، فله سبحانه وتعالى الحمد كله إنه نعم المولى ونعم النصير.

تتقدم الباحثة بكل الشكر والعرفان إلى الجامعة الأردنية التي وفرت لها سبل الحصول على العلم والمعرفة خلال فترة دراستها، وكانت لها بمثابة بيتها الثاني.

ويسعدني وقد خرجت الدراسة إلى حيّز الوجود أن أنسب الفضل إلى أهله وفاءً وعرفاناً، إلى أساتذي الكبير الذي كان المصباح الذي أنار لي طريقي: الأستاذ الدكتور بسام عبدالله مسمار، فلمست فيه التواضع وحُسن التعامل، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة: ألاستاذ الدكتور عربي حموده والدكتور أمان خصاونة والدكتور عاكف طيفور جزاهم الله عني كل خير.

ويسعدني أن أتقدم بعظيم الامتنان والشكر والتقدير إلى كل الأخوات معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي اللواتي قدمن لي المساعدة في تطبيق هذه الدراسة.

وأخيراً أتقدم بالشكر لكل من أسهم في إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود، زملائي وأصدقائي، والى جميع الإخوة الزملاء طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية فلهم جميعاً كل الشكر وعظيم الامتنان.

الباحثة

قائمة المحتويات

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

الملاحق وملخص اللغة الانجليزية

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

تصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية بدولة الكويت

إعداد

شيخة حسن العجمي

المشرف

الأستاذ الدكتور بسام مسمار

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء وتصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقيات (K.A.P) في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية لمحافظة الأحمدي في دولة الكويت، والتعرف إلى أثر متغيري الخبرة في التدريس والمؤهل العلمي على استجابات أفراد العينة، وكذلك التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين المعارف والاتجاهات والتطبيقات، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالصورة المسحية، وقد مر بناء المقياس بخطوات علمية تتمثل بـــ: اعتماد الباحثة على خبرتها ومراجعتها للمراجع والمصادر العلمية، واستشارة أصحاب الخبرة والعلم في المجال وأضحى المقياس بصورته النهائية ليمثل (63) فقرة موزعة على ثلاث محاور (المعارف، الاتجاهات، التطبيقات) ولكل محور من هذه المحاور ثلاث مجالات (اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية) حيث احتوى كل مجال على سبعة فقرات، وطبق الاختبار على العينة الرئيسية البالغة (105) معلمات، واسفرت نتائج تطبيق المقياس المصمم إلى أن مستوى المعارف لاستجابات أفراد عينة الدراسة على محور المعارف ككل كان بدرجة متوسطة وكانت كبيرة في محور الاتجاهات نحو اللياقة البدنية، وفي محور التطبيقات للياقة البدنية كان المستوى بدرجة متوسطة.

كما أسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ 0.05) لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن محوري (المعارف والتطبيقات) تبعًا لمتغير الخبرة في التدريس لكافة مستوياتها، بينما ظهرت فروق بين استجابات أفراد العينة عن محور الاتجاهات في مستويات الخبرة (5–أقل من 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر) الذي أظهر فروق إحصائية لصالح الأخير.

وكذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ 0.05) بين استجابات أفراد العينة في محوري (المعارف، الاتجاهات) تبعًا للمؤهل العلمي لكافة مستوياتها ، بينما ظهرت فروق بين استجابات أفراد العينة في محور التطبيقات بين المستويات التعليمية (الدبلوم، أعلى من بكالوريوس) لصالح الأخير.

وكذلك أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المعارف والاتجاهات، وبين الاتجاهات والتطبيقات، بينما لم تظهر علاقة ارتباطيه بين المعارف والتطبيقات، وأوصت الباحثة بضرورة اعتماد مقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات في اللياقة البدنية كأداة تقويمية لمعلمات التربية البدنية والرياضية في دولة الكويت.

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

مقدمة الدراسة:

التربية الرياضية تعد عملية غرضيه، تسعى من خلال منهجها وفكرها وممارستها إلى التنمية الشاملة والمتزنة للفرد وذلك من خلال إكسابه لعناصر اللياقة البدنية المختلفة، والقدرات الحركية والمهارية المتنوعة فضلاً عن العناية بسلوكه وتثقيفه، لتوجيه دوافعه، والرقي بقيمه واتجاهاته، لتحقيق الشخصية المتكاملة للفرد في مجتمعه، ويرى حبيب (2005) أنه يجب أجراء عملية التقويم المستمر لأساليب تحقيق الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية، وذلك بهدف تطوير المناهج والبرامج، وأساليب التدريس في ظل الأهداف العامة وفلسفة الدولة، وكذلك الإمكانات الاقتصادية والبشرية والعادات والتقاليد.

كما يعمل درس التربية الرياضية على رفع مستوى اللياقة البدنية والصحية للتلاميذ، فقد صدر عن كل من دائرة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، والمجلس الرئاسي الأمريكي للياقة البدنية والرياضة مرسوماً بإبراز أهمية ممارسة النشاط الحركي في المدارس من أجل تحسين أسلوب الحياة، ورفع مستوى اللياقة البدنية والصحية للتلاميذ، باعتبار أن على المدرسة المسؤولية الكبرى في إتاحة فرص الممارسة للتلاميذ لتحقيق اللياقة البدنية الشاملة، وذلك عن طريق وضع البرامج التي تشمل تقديم الخدمات، والخبرات الخاصة بالتدريب البدني، وكذلك تحديد نوعية الغذاء الجيد، والتأكيد على العادات الصحية، والخدمات الوقائية، فضلاً عن توفر أوجه الأنشطة الحركية للجميع بدون تحيز، نقلاً عن (المصطفى، ١٩٩٢).

من الأمور ذات الصلة والتي تشكل درجة بالغة من الأهمية في هذا الاتجاه هي امتلاك معلم التربية الرياضية للقدر الكافي من اللياقة البدنية؛ كونه كما أشار الخزاعله (2007) يمثل القدوة

لتلاميذه ليكون قادراً على مجابهة التحدي ، وعلى حل المشكلات المهنية التي تواجهه، واظهار نوع من التفوق في عمله، وإبراز إنجازاته، واتباع الحكمة في إصدار أحكامه واتخاذه لكافة القرارات.

وباستعراض أهداف منهاج التربية الرياضية في دولة الكويت، نجد أنها تهتم بإكساب التلاميذ عناصر اللياقة البدنية، وذلك لارتباطها الوثيق بالصحة العامة لهم، وزيادة قدرتهم على التحمل ومقاومة التعب. ويؤكد كارلستالد وريلي (Karlstad and Reilly, 2004) على أهمية إكساب اللياقة البدنية لطلاب المدراس، والتي تؤدي للوصول إلى التنمية الشاملة للطلاب، وتقود للإصلاح التربوي، وتساهم في الاستعداد المهني لتلبية احتياجاتهم ، كما أنها تخفف من الإجهاد والقلق والإكتئاب لديهم، وتجعلهم يتمتعون بصحة أفضل، وتُحسن من وضعهم الجسدي، وقدرته على التحمل.

وتعد اللياقة البدنية (Physical Fitnes) إحدى الموضوعات الهامة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتي شغلت حيزاً واسعاً من اهتمامات الباحثين والدارسين في هذا المجال الحيوي، الذي يهدف من منظور عام إلى تحسين صحة الأفراد ومواجهة التحديات اليومية والوقاية من كثير من الأمراض الناتجة من قلة الحركة ومن منظور أقل عمومية تهدف إلى الارتقاء بمستوى ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لدى الأفراد لتحقيق النتائج المرجوة، والوصول إلى الانجاز والإتقان المأمول، وربما الوصول إلى مستوى من التنافسية المتقدمة.

وفي هذا الصدد أكد مورو وآخرون (Morrow R ,et.al,2002) أنه ينبغي على أفراد المجتمعات الحصول على مستوى كاف من اللياقة البدنية لتحسين صحتهم ومواجهة متطلبات حياتهم، حيث تشير فرحات (2001) إلى أهمية اللياقة البدنية بإعتبارها تشكل قاعدة أساسية

ورئيسية لنجاح المهارات والحركات في الألعاب والفعاليات الرياضية، وحسن الإستغلال الجيد للوقت والاستثمار تجاه الأداء المميز.

وتعتبر اللياقة البدنية الأساس في اللياقة الشاملة (Total Fitnes) فهي تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية وغيرها، وقد عرفها الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي (AAHPERD) بأنها القدرة على العمل الذي يعني امتلاك الفرد لأعلى درجة من الصحة العضوية، وقدراً كافياً من التوافق والقوة والحيوية لمقابلة الطوارئ ومتطلبات الحياة، واتزاناً انفعالياً لمقابلة ضغوط الحياة المعاصرة، وقدرة على التكيف الاجتماعي، واتخاذ القرارات الراشدة، واكتساب اتجاهات ايجابية للمشاركة في ألوان النشاط الرياضي؛ وهذا يتطلب سلامة وكفاءة في الأجهزة العصبية والعضلية والدوري التنفسي والأعضاء الداخلية والخلو من الأمراض وامتلاك القوام السليم المعتدل، والتناسق في المقاييس الجسمية نقلا عن (حسانين، 1996)

وتعتبر الدراسات التي تم انجازها حول المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) التي تتعلق بالسلوك الإنساني من الموضوعات الحديثة في مجال العلوم الإنسانية والتي يتم من خلالها تناول ظاهرة ما في مجتمع والتعرف على مفردات الموضوع والذي يرتبط ؛ فالجانب المعرفي ممثلاً بالمعرفة Knowledge والجانب الانفعالي ممثلاً بالاتجاهات Attitudes والجانب النفس حركي ممثلاً بالتطبيقات أو الممارسات Practices (الخزاعله، 2007)، كما ظهر هذا الموضوع في كثير من المجالات والظواهر المختلفة ليؤثر على الجانب الصحي لأفراد الدراسة كما في حالات معينة كأمراض السرطان والإيدز وكذلك ابراز نظم الأطعمة والتغذية والتعاطي معها ضمن الموضوعات ذات الأهمية والأثر على صحة الإنسان (Heather et.al 1999,) و (Stanton & Johnson,2000) ، وفي المجال الرياضي ظهر مصطلح ألكاب

(K.A.P) المتمثل بالمعارف والاتجاهات والتطبيقات في عدد من الدراسات الاجنبيـــة وخاصـــة منها المتعلقة بالمنشطات الرياضية والمكملات الغذائية والرياضيين المراهقين وبرامج تضـــخيم العضلات وبنائها بالاستعانة بالهرمونات والعقاقير وبعض البرامج التدريبية للمصابين بـــأمراض مختلفة (lavre. et.al .2003) (Wroble. et.al ,2001)، وفي الدراسات العربية فقد كانت دراسة (الخزاعله، 2007) من أوائل الدراسات التـــي تتعلـــق بمصـــطلح الكـــاب (المعـــارف، الاتجاهات، التطبيقات) في مجال القياس والتقويم الرياضي بحسب متابعـــة الباحثـــة وخبراتهـــا، وللاستفادة من هذا المنهج الحديث نسبياً في منطقتنا العربية فقد تناولت الباحثة موضوع اللياقـــة البدنية في المجال الرياضي نظراً لأهميته وضرورته لمعلم التربية الرياضية وخاصة في مرحلة دراسته في برامج الاعداد وما يليها حتى يكتسب المبادىء والمهـــارات الأساســـية فـــي اللياقـــة البدنية، فمن خلال المعارف الخاصة بهذه المجالات النظرية والعملية يواصـــل معلـــم التربيـــة الرياضية أعماله بكفاءة ويجري أبحاثه ليواكب تطوره في ميدان العمل الخاص به، كالمعـــارف الخاصة بمكونات اللياقة البدنية المراد تحقيقها ومحتوى هذه المكونـــات والوســـائل والأســـاليب المستخدمة في تنميتها وتطويرها، وكذلك تناول المعارف الخاصة وإبـــراز أهميتهـــا وارتباطهـــا بالصحة والأداء الخاص بالألعاب وكيفية إجراء اختباراتها وبنائها وتأسيس المعايير والمســـتويات لها، ويؤكد (الطالب ولويس، 1992) إلى أن الرغبة والاتجاه نحو مادة معينة تؤدي إلى تفاعـــل الفرد مع تلك المادة وتحقيق الاستفادة منها، وإن هذه الرغبة تعد بمثابة نتيجة طبيعيـــة للإتجـــاه الإيجابي نحوها، على اعتبار أن التعرض لظاهرة معينة ومتابعتها تعتمد على الميول والنزعـــات والرغبات (Badran,1995)، وبالتالي فإن الإتجاه الإيجابي نحو اللياقة البدنية يمكـــن أن تقـــود إلى الممارسات والتطبيقات لهذه الظاهرة (الخزاعله، 2007).

ويتضح مما سبق أهمية اكتساب الأفراد للياقة البدنية، وهذا ما أشار إليه مـورو وآخـرون (Morrow R ,et.al) في كتابه المترجم إلى العربية بواسطة الرفـاعي (2002) إلـى تعظـيم الدور الأساسي لمعلم التربية الرياضية وذلك من خلال الاحتفاظ بمستوى جيد من اللياقة البدنيـة كخطوة مهمة حتى يتمكن من تطوير نمط حياة صحي للطلبة الذين يعمل معهم، وهـذا يتطلـب معرفة وفهم لجميع العوامل والمؤثرات التي تعمل على تطوير وتنمية أفكاره نحو اللياقة البدنيـة والمتمثلة في الاعداد والتأهيل والاطلاع المستمر على المصادر والمراجع الغنيـة بالمعلومـات، حيث يؤكد ثورندايك وهيجن (1989) إلى أهمية توظيف المعارف نحـو الممارسـات السـليمة لتحقيق أهداف وغايات العمل التربوي.

وترى الباحثة بأن فائدة دراسة اللياقة البدنية لمعلم التربية الرياضية تكمن من خلال إكسـابه قدرات خاصة ببناء اختبارات معرفية واتجاهات وتطبيقات متعلقـة باللياقـة البدنيـة ولجميـع مكوناتها الأساسية بحيث تسهم في تقويم تقدم الطلاب وتصحيح مسارهم نحو تحقيق الأغـراض البدنية، والتي تساعد بدورها في اكتشاف نقاط الضعف لديهم، وإيجاد طرق العلاج لها، فضـلاً عن إمكانية الكشف عن مواطن القوة وتعزيزها وبالتالي يسهل توجيههم إلى النشاط المناسب.

مشكلة الدراسة

ان مهنة تدريس التربية الرياضبة من المهن التي تتطلب المثابرة ومواصلة الجهـد لتحقيـق جميع الأهداف المبتغاة، كما أن ضعف اللياقة البدنية والمستوى الصحي سواء كان للمعلمـين أو الطلبة من شأنه أن يعيق القيام بأي عمل مثمر، ويعرقـل السـير باتجـاه التنميـة الشخصـية والمجتمعية، سيما وان معلم التربية الرياضية يشكل حجر الأساس في التأثير إيجاباً وإمداد طلبته بالمعارف والمعلومات الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وحثهم علـى الممارسـات السـليمة

والهادفة، ومن ضمنها اللياقة البدنية والتي تعد المرتكز الرئيسي في الحياة العامة وخاصة لدى مزاولة الألعاب الرياضية.

ونتيجة لأهمية وفاعلية دور معلم التربية الرياضية في الميدان وملاحظته لما يجري في حصص وأنشطة التربية الرياضية لاحظت الباحثة ومن خلال خبرتها العملية كمدرسة في وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت أن هناك ضعفا واضحا في مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات في المراحل التدريسية المختلفة، فضلا عن متابعتها لظاهرة أعراض التعب لديهن عند تكليفهن بأي واجب حركي حيث حدى بالباحثة في أن تفكر بضرورة إجراء دراستها ضمن هذا الاتجاه مع ما تم استنتاجه من خلال دراستها السابقة لرسالة الماجستير (العجمي، 2010) حيث اتضح في نتائج الدراسة بأن غالبية الطالبات يعانين من درجات مختلفة من السمنة، وقد عزت الباحثة مثل هذه الظاهرة إلى ضعف مستوى اللياقة البدنية لديهن وقلة الفرص لممارسة الانشطة الرياضية لدى عينة الدراسة، ونظراً للمنافسة الكبيرة لما يستجاب للألعاب التكنولوجية والالكترونية وقلة المشي بل والاعتماد على وسائل المواصلات للذهاب والإياب من وإلى المدرسة والتسوق، وكذلك الجلوس ساعات أمام شاشات التلفاز والكمبيوتر لفترات طويلة وغيرها، مما دفع الباحثة إلى تشخيص المشكلة المطروحة لتبدأ من المعلمة كونها أساس العملية التعليمية لأجل اختبار معارفها واتجاهاتها وتطبيقاتها في اللياقة البدنية من خلال مصطلح الكاب المركب (K.A.P) والمستخدم في الدراسات الحديثة وخاصة في المجال الرياضي، وهذا ما شجع الباحثة إلى تفكير في تصميم وبناء ثلاث أدوات بطرق علمية ومقننة، هي: اختبار المعارف والمعلومات واستبيان لمقياس الاتجاهات ومقياس للتطبيقات نحو اللياقة البدنية خاص بمعلمات التربية البدنية في مدارس الكويت، مع الكشف عن أثر كل من الخبرة في التدريس

والمؤهل العلمي للمعلمة من خلال استجاباتهن عن هذه الادوات الثلاث مجتمعة، وكذلك الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الاختبارات الثلاثة.

أهميـــة الدراســــة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في النقاط الآتية:

1) توفير أدوات قياس جديدة للمعارف والاتجاهات والتطبيقات حول اللياقة البدنية بطرق علمية مقننة وموضوعية تكون ذات فائدة في المجال الرياضي ويمكن استخدامها من قبل باحثين آخرين.

2) الكشف عن الواقع الراهن للمعارف المتعلقة باللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في دولة الكويت ووضع التوصيات الممكنة لتطوير وتنمية الحصيلة المعرفية لعناصر اللياقة البدنية لديهن، مما ينعكس ايجابيا على الطالبات.

3) مساعدة معلمات التربية البدنية المستهدفات ضمن عينة الدراسة في دولة الكويت في التعرف على نواحي القصور والضعف في مجال اللياقة البدنية لديهن ومساعدتهن في التقويم الموضوعي لطالباتهن مستقبلاً.

4) التعرف إلى الاتجاهات لدى معلمات التربية البدنية يسهم في تعرف وتحديد الإتجاه السلبي لمعرفة أسبابه وتلافيه، أو الاتجاه الإيجابي لتعزيزه وتطويره.

5) التعرف إلى درجة مستوى تطبيقات اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية يمكن ان يسهم في إتخاذ القرارات المناسبة وبالتالي بناء الخطط الملائمة لتطوير المستوى البدني والارتقاء به.

6) توجيه عناية العاملين والمسؤولين في وزارة التربية وغيرها من المؤسسات وذات العلاقة في دولة الكويت إلى ضرورة متابعة القضايا المتعلقة باللياقة البدنية لمعلمي ومعلمات التربية

البدنية وتزويدهم بالمعارف والأساسيات الخاصة بها، وإقامة الدورات والندوات وورش العمل الضرورية لتمكين المعلمات من هذه المجالات والعمل على تحفيزهن وتحسين معارفهن واتجاهاتهن وتطبيقاتهن على ارض الواقع.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1) تصميم اختبار معرفي في اللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت، والتعرف على معارفهن في الموضوع.

2) تصميم مقياس اتجاهات نحو اللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت، والتعرف على اتجاههن حول الموضوع.

3) تصميم مقياس التطبيقات في اللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت، والتعرف على قدراتهن التطبيقية.

4) التعرف على الفروق في المعارف والاتجاهات والتطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في في محافظة الأحمدي بدولة الكويت تبعا لمتغيرات الخبرة والمؤهل العلمي.

5) تفحص العلاقة الارتباطية في (المعارف والاتجاهات والتطبيقات) المتعلقة بمجال اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت.

تساؤلات الدراسة:

قامت الباحثة بصياغة السؤال العام للدراسة والمتمثل بـــ :

ما مكونات مقياس الدراسة للمحاور الثلاث (المعارف، الاتجاهات، التطبيقات) المتعلقة باللياقة البدنية لمعلمات مدارس محافظة الأحمدي بدولة الكويت؟ وما طريقة تقنينه؟

أما التساؤلات الفرعية فتتمثل بالآتي:

1) ما **المعارف** المتعلقة باللياقة البدنية التي تمتلكها معلمات التربية البدنيـــة فـــي محافظـــة الاحمدي في دولة الكويت ؟

2) ما **الاتجاهات** المتعلقة باللياقة البدنية التي تمتلكها معلمات التربية البدنية فـــي محافظـــة الاحمدي في دولة الكويت ؟

3) ما **التطبيقات** المتعلقة باللياقة البدنية التي تمتلكها معلمات التربية البدنية فـــي محافظـــة الاحمدي في دولة الكويت ؟

4) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المعارف والاتجاهات والتطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي في دولة الكويت تبعاً لمتغير الخبرة في التدريس والمؤهل العلمي ؟

5) هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مفردات المقياس (المعارف والاتجاهات والتطبيقات) المتعلقة باللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي في دولة الكويت.

مصطلحات الدراسة الاجرائية

ألكـــاب (K.A.P)

اسلوب حديث نسبيا يضم فـــي محتـــواه المعـــارف Knowledge والاتجاهـــات Attitudes والتطبيقات Practices كمجموعة متكاملة تتعلق باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية .

المعـــارف (Knowledge)

هي المصطلحات والمفاهيم والمبادئ والحقائق والمفردات والعناصر والرموز وغيرهـــا مـــن الأمور المعرفية المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية .

الاتجاهات (Attitudes)

هي النزعات والميول والرغبات والمشاعر وانماط السلوك التى تشمل القناعات والاعتقـادات لدى معلمات التربية البدنية نحو اللياقة البدنية .

التطبيقات (Practices)

هي الممارسة الفعلية المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية واظهارها من خـلال مواقف وخبرات وممارسات تظهر لدى اجابتهن على الاختبار الـذي يعكـس قـدرتهن علـى التطبيقات واقعياً.

محددات الدراسة:

- اقتصرت محاور هذه الدراسة على المعارف والاتجاهات والتطبيقات للياقة البدنية.
- اقتصرت مجالات كل محور من محاور المقياس على ثلاث مجالات هي: اللياقة البدنيـة المرتبطة بالأداء، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والاختبارات والمقاييس فـي اللياقـة البدنية.
- اقتصرت هذه الدراسة على معلمات التربية البدنية في محافظـة الاحمـدي فـي دولـة الكويت.
- اقتصرت متغيرات الدراسة على سنوات الخبرة في التدريس والمؤهل العلمـي لأفـراد الدراسة.

مجالات الدراسة:

المجال المكاني : مدارس الاناث في محافظة الاحمدي في دولة الكويت.

المجال الزماني : الفصل الدراسي الاول 2013/2012.

المجال البشري : معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي في دولة الكويت.

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة

أولاً: الأدب والإطار النظري

قامت الباحثة في هذا الفصل باستعراض بعض موضوعات اللياقة البدنية من خلال سرد تاريخي لمكوناتها وتعريفاتها والاختبارات الخاصة فيها، وتالياً عرضاً لتلك الموضوعات:

النظرة التاريخية لللياقة البدنية

اللياقة البدنية تعد من المرتكزات والمتطلبات الأساسية لأي مجتمع من اجل الوصول إلى جيل واعٍ ولائق صحيا وقادر على القيام بالأعمال اليومية بكفاءة (الزعبي، 2009). وقد أزداد اهتمام العديد من شعوب العالم بموضوع اللياقة البدنية وخاصة بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية فمنذ ذلك الوقت أخذ مفهوم اللياقة البدنية (Physical Fitness) ينتشر ويكثر استخدامه في جميع مجالات الحياة، وهناك اعتقاد سائد منذ القدم مفاده أن ممارسة النشاط البدني بانتظام، وارتفاع اللياقة البدنية للفرد، يعود على الجسم بفوائد صحية عديدة، غير أن هذا الاعتقاد لم يصبح راسخاً إلا في عقدي الستينيات والسبعينيات الميلادية من القرن العشرين، حيث شهدا العديد من الدراسات العلمية حول تأثير ممارسة النشاط البدني على وظائف الجسم ومدى الآثار السلبية الناتجة عن الخمول البدني، بالإضافة إلى ما سبق، تراكمت الدلائل والمؤشرات العلمية الإضافية خلال العقد الماضي التي أكدُت على أهمية إكتساب اللياقة البدنية من خلال ممارسة النشاط البدني المنتظم وتأثيرها على صحة الإنسان العضوية والنفسية، مما حدا العديد من الجمعيات والهيئات العلمية المتخصصة إلى إصدار وثائق عمل وبرامج توعوية تحث الناس على ممارسة النشاط البدني بانتظام وتشجعهم على تنمية لياقتهم البدنية، ولعل أهم تلك الوثائق العلمية ما صدر عن مجموعة من الخبراء من المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها.

إن التطور الحاصل في مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث واتساع مفهومه وتطور متطلبات الحياة، وتفسيره وفق المعايير العلمية قد اتخذ مسارات جادة حتى صار مفهوم اللياقة البدنية يدل على نظام الحياة المثالي لمعظم أفراد المجتمعات المتطورة، بل أصبح هناك نظام في ممارسة الأنشطة الرياضية للتعرف على مدى لياقة الفرد، ونظام في اكتساب اللياقة البدنية والصحية التي تزيد في الإنتاج وفي تطور وتحسين الإنجاز (أبو الطيب، 1998)، كما أصبح مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يدل حتى على نظام تناول الوجبات الغذائية من حيث (كميتها ونوعها وموعد تناولها). وجاء في بعض المصادر أن مفهوم اللياقة البدنية أصبح ذا أهمية كبيرة لإعادة التوازن المفقود بين الرفاهية ومتطلبات الإنسان من الحركة والنشاط البدني الذي أصبحت ممارسته مطلبا حياتيا وأسلوب حياة أكثر من كونه مطلب رفاهية أو استمتاع (ملحم، 1995).

إن مفهوم اللياقة البدنية في هذا العصر اخذ أبعادا علمية واضحة سواء في إجراء الاختبارات لمعرفة النمو البدني واللياقة الصحية والبدنية، وكذلك في عقد المؤتمرات والندوات العلمية التي يكون موضوع اللياقة البدنية من بين أهم موضوعاتها (أبو الطيب، 1998)، حيث يشير شتيوي (2002) أن اللياقة البدنية من مكونات اللياقة الشاملة والتي تتضمن اللياقة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والصحية، واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الفرد خلال الحياة اليومية، كما أن كفاءة البدن تتمثل في القيام بدوره في الحياة، كما تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية، كما تتطلب قواما جيدا ومقاييس جسمية متناسقة يخلو من الأمراض. ويرى لارسون ويوكم (Larson&Yocom) نقلا عن عبد الحميد وحسانين (1997) أن هناك عوامل تلعب دوراً هاماً في صيانة اللياقة البدنية وتنميتها وتتطلب صفات وراثية جيدة)، وتغذية متزنة،

وبرنامج متكامل للنشاط البدني والرياضي، وملابس ملائمة تبعا للموسم الرياضي، وكمية من الراحة والاستجمام، وأخيراً إتباع عادات صحية لتحاشي الإصابات والتوترات.

مفهوم اللياقة البدنية:

تعد اللياقة البدنية أحد عناصر اللياقة الشاملة التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متوازنة، لتشمل اللياقة العضلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية، ولذا فهي تعني سلامة البدن وكفاءته لمواجهة التحديات التي تواجه الإنسان في المواقف الحياتية المختلفة (حسانين، 2004).

ويؤكد عبد الحق وآخرون " (2010) أن اللياقة البدنية تعتبر أحد الأبعاد الهامة في اللياقة الشاملة والتي تتضمن الجوانب البدنية والصحية والعاطفية والاجتماعية والعقلية التي تؤهل الفرد بأن يعيش حياة سعيدة، ويشير حسانين (2004) نقلا عن الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي" بأن اللياقة تعني مقدرة الفرد على العمل، وهذا يعني أنه يمتلك:

- أعلى درجة من الصحة العضوية ويمكنه بلوغها مع ملاحظة عامل الوراثة وتطبيق المعلومات الطبية الحديثة.
- قدرًا كافيا من التوافق والقوة والحيوية لمقابلة الطوارئ ومطالب الحياة اليومية.
- إتزانًا انفعاليًا لمقابلة ضغط الحياة الحديثة.
- وعيًا اجتماعيا وقدرة على التكيف لمطالب الحياة الانفعالية.
- معرفة وبصيرة كافيتين للقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والوصول الى حلول علمية للمشاكل.
- اتجاهات وقيمًا ومهارات تحثه على الاشتراك بشكل فعال في كل ألوان النشاط اليومي.
- صفات روحية ومعنوية تؤهله تأهيلا كاملا للحياة في مجتمع ديمقراطي.

وهناك الكثير من الآراء والتعريفات التي تسعى الى التوصل مفهوم دقيق للياقة البدنية، حيث يعرفها ابو العلا (1993) بأنها " القدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط ويقظة دون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمزاولة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة، وقد عرفها باير وكيرهارد (Bauer & Cerhard, 1993) بأنها " ما يحتويه عدد مختلف من القابليات والعناصر البدنية والتي تكون أساسية لأي نوع من الانجاز أو الأداء الرياضي."

أما الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي، فيأخذ في الاعتبار الارتباط الوثيق بين الصحة والنشاط البدني، ليعرف اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكلية، وتعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة البدنية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض. ويعرفها ثاكستون (Thaxton,1988) بأنها مقدرة أجهزة الجسم وخاصة أجهزة: (الدوري والتنفسي والعضلي والهيكلي) على العمل عند المستوى المثالي.

ويربط لامب (Lamb,1994) بين اللياقة البدنية وظروف الحياة حيث يعرفها بأنها القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة.

وعرف رضوان ومنصور نقلاً عن (Fox, et. al, 2004) بأن اللياقة البدنية مصطلح يشير إلى الكفاءة الوظيفية التي تسمح للفرد بتطوير وتحسين حياته، حيث تدل الكفاءة الوظيفية على قدرة الجهازين الدوري التنفسي بتزويد العضلات العاملة بالأوكسجين خلال فترات العمل البدني، في حين كان ارتفاع هذه الكفاءة يدل على امتلاك الفرد مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، ويؤكد اللامي (2004) بأنها عملية الارتقاء بالصفات البدنية بصفة عامة، هدفها رفع مستوى اللياقة من خلال تطور صفاتها المختلفة بصورة شاملة، ويضيف عبد الفتاح (2003) بأنها

مقدرة الجسم على أداء وظائفه بفاعلية وتأثير، وتتكون من إحدى عشر صفة على الأقل، وترتبط اللياقة البدنية بمقدرة الفرد على العمل بفاعلية، والتمتع بوقته الحر، ليكون سليما من الناحية الصحية، ولكي يقاوم أمراض العصر الناجمه عن قلة الحركة، ويواجه الحالات الطارئة التي تتطلب منه بذل مجهود بدني طارئ، حيث يحتاج الرياضي إلى اللياقة البدنية بهدف تحسين مستوى الأداء الرياضي لديه، كما يحتاج إليها الشخص غير الرياضي بهدف تحسين صحته.

وتشير فرحات (2001) بأنها مقدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون إجهاد مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو والظروف، وبين استراند (Astrand) بأن اللياقة البدنية والأداء البدني يرتبطان بقدرة الفرد على إنتاج الطاقة واستخدامها في العمليات الهوائية واللاهوائية، في حين يرى ماتيوس (Matheuss) بأنها مقدرة الفرد على أداء عمل معين نقلاً عن (السايح ، 2007).

وترى الباحثة بعد اطلاعها على كل ما سبق من تعريفات للياقة البدنية وإن اختلفت في اللفظ أو الصياغة إلا أنها تتفق بأنها برامج معدة وفقا للأسس العلمية التي تهدف إلى بناء الإنسان المتكامل عقلياً وجسدياً وحركياً وبدنياً، وهي إحدى مكونات اللياقة العامة التي تعني قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد مع تأخر ظهور التعب.

أهداف وأغراض اللياقة البدنية:

تعتبر اللياقة البدنية ذات تأثير فعال على حيوية العضلات وعلى الأجهزة الحيوية الداخلية بصفة خاصة (والرئتين والجهاز التنفسي والقلب والدورة الدموية). وبعد الاستمرار في مزاولة برامج اللياقة البدنية المناسبة تصبح ضربات القلب أكثر قوة وثباتاً والتنفس أكثر عمقاً فتتحسن

الدورة الدموية، وقد أثبتت البحوث العلمية التجريبية أن الأهداف التالية من اللياقة البدنية يمكن أن تحقق كما أشار (Corbin, 2004) :

1. ازدياد القوة العامة وقوة التحمل والجلد والتوافق العصبي العضلي.
2. ازدياد مرونة المفاصل.
3. التقليل من بعض حالات الصداع والتصلبات والآلام.
4. تصحيح أوضاع القوام الخاطئة.
5. تحسن المظهر العام للفرد.
6. زيادة كفاية الفرد الإنتاجية مع الاقتصاد في الجهد في الأعمال البدنية والعقلية
7. تحسن القدرة على الاسترخاء والتحكم في التوتر العضلي.

أهمية اللياقة البدنية:

إن للياقة البدنية أهمية كبيرة قي لياقة الفرد الشاملة، فهي ذات أهمية من النواحي الاجتماعية والصحية والنفسية والعقلية والبدنية:

- **من الناحية الاجتماعية:**

تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف بلياقة البدنية العالية (أبو الطيب، 1998). ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

- **من الناحية الصحية:**

تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فكما أفاد ابراهيم (2001) حول فوائد اللياقة البدنية فهي تزيد من السعة الحيوية للرئتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة.كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن.

- **من الناحية النفسية:**

تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة (أبو الطيب، 1998). كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

- **التنمية العقلية:**

تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد الخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية بشكليها الدنيا والعليا المختلفة كالفهم والتطبيق و التحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير (اشتيوي، 2002). وترى الباحثة أن هناك تعدد في جوانب المعرفة الرياضية كالتاريخ الرياضي و المصطلحات الرياضية ومواصفات الأدوات وقوانين وقواعد الألعاب الرياضية، والصحة الرياضية والتغذية الرياضية وغيرها.

ارتباط الصحة باللياقة البدنية:

ذكر عفيفي (1997) أنه يجب على الفرد قبل أن يبدأ أي برنامج تدريبي اجراء فحص طبـــي شامل للتأكد بأن القلب والأجزاء الأخرى من الجسم خالية من أي عيوب ومما هو غير طبيعـــي بالتالي قد يعود بالضرر بسبب النشاط غير الملائم. كما يضيف بأن هناك العديد من الأوضـــاع والممارسات اليومية التي قد تؤثر على قدرة الفرد وقـــوة الجســـم وصـــولاً للوضـــع الصـــحي المتكامل، ومن الواضح أن التمرينات البدنية لها دور هام على اللياقة والصحة، وفي ضوء ذلـــك فإنه يجب أن يكون هناك تعاون وتنسيق وتشاور بين الطبيب وخبيـــر التربيـــة الرياضـــية فـــي الشؤون المتعلقة بالصحة والحركة.

وبالمقابل فإن قلة النشاط البدني وقلة الحركة تؤدي لآثار سلبية على الجسم، فإن الأمراض التي لها صلـــــــة أو مسببـــــة في النقص الواضـــــح في النشاط البدني (أمراض قلة الحركـــة) (Hypokinetic Diseases)، والأمراض الرئيسية التي تم ربطها بانخفاض مســـتوى اللياقـــة البدنية كما ذكرها الحوري (2012) هي: الأمراض القلبية التاجية، وسكري الكبـــار، ومشـــاكل آلام أسفل الظهر، وارتفاع ضغط الدم. والسمنة الزائدة التي تنتج عن زيادة في نسبة الـــدهون نتيجة نقص الأنشطة الحركية ظهر أنها مرتبطة بأمراض القلب والتوتر الزائد والســـكري وداء النقرس (المفاصل) وغيرها من الأمراض.

مكونات اللياقة البدنية :

قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكونتها الأساسية، بهدف سهولة دراســـتها, حتـــى يمكـــن وضع البرامج التنفيذية لتطويرها، تبعاً لتطوير هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه, فالعدو بسرعة جزء من اللياقة, ومقاومة ثقل جـــزاءاً أخـــر, والاستمرار في الأداء لأطول فترة ممكنة يشكل جزاءاً أخر، وقد أطلقت عدة مســـميات علـــى

مكونات اللياقة البدنية, ففي بداية الأمر أطلق بعض علماء الغرب مصــطلح "عناصــر اللياقــة البدنية "، مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح "الصفات البدنية ". ولقد أتضح الخــلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء بالإضافة أو الحذف وما بين تعــدد هــذه المكونــات أو تجميعها تحت مسمى واحد أو تفتيتها إلى مكونات منفصلة (أبو العلا، 1993).

ويرى حمدان وعبد الرزاق (2001) أن اللياقة البدنية تقسم إلى نوعين هي:

<u>أولا: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:</u>

فأن هذا النمط تتمثل بعناصر اللياقة البدنية التي تــرتبط بالجانــب الصــحي بعناصــر القــوة العضلية، والمرونة، والتحمل القلبي الوعائي (الدوري التنفسي)، والتكوين الجسمي، لأن الأفــراد الذين يمتلكونها يكونون اقل قابلية للمعاناة من المشاكل الصحية مثل أمراض القلــب ومشــكلات العامود الفقري وغيرها.

<u>ثانيا: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:</u>

وتتمثل عناصر اللياقة البدنية التي ترتبط بالجانب المهاري ومدى الحذاقــة (الــذكاء الحركــي الوظيفي) الحركية المحتملة كون أن الأفراد الذين يمتلكونها يمليون إلى أن يكونوا بارعين فــي أداء المهارات الرياضية بشكل عام، هذا بالاضافة الى جميع مكونات عناصــر اللياقــة البدنيــة المرتبطة بالصحة في أعلى صورها ودرجاتها وتشمل: القدرة، والسرعة، والرشاقة، والتوافــق، والتوازن، وزمن رد الفعل (زمن الرجع).

ويرى رضوان ومنصور (2000) أن مصطلح اللياقة يشمتل علــى عــدد مــن المكونــات او العناصر Components التي تدور حول ثلاث أبعاد رئيسية هي:

أولا: مكونات البعد الصحي ويشمل:

- كفاءة القلب والأوعية الدموية والرئتين.
- سلامة العظام والعضلات والمفاصل.
- الوزن المناسب للجسم بالمقارنة بطول القامة.
- المناعة الطبيعية للجسم وقدرته على مقاومة المرض.

ثانيا: مكونات البعد البدني ويشمل:

- التحمل الدوري التنفسي: حدد مفهوم التحمل على أساس التطبيق الوظيفي بأنه كفاءة أجهـــزة كل من الدوري والتنفسي على العمل لأوقات طويلة دون الهبوط بمستوى الكفاية أو الفاعلية لهما (غوتوق، 1995).
- التحمل العضلي (تحمل القوة) وتعني: قدرة الجهاز العصبي ,العضلي على مواجهة مقاومة معينة لأطول فترة زمنية ممكنة. (Hare, 1992)
- القوة العضلية (القوة القصوى) وتفهم على أنها أقصى انقباض عضلي إرادي يمكن تنتجـــه العضلة وتقاس بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها (هارون وآخرون، 1995).
- المرونة الحركية: مدى حركة المفصل ويمكن تحت مصطلح المرونة إدراك تلك المكونات المورفوفسيولوجية (الشكل والوظيفة) للجهاز الحركي، التي تحـــدد ســـعة مختلـــف حركـــات الرياضي، ويفرق ديلاتوفا بين مصطلح المرونة Flexibity ومصطلح الحركية Mobility حيث يرى أن المرونة تعني الناتج الكلي لدرجة الحرية الخاصة بجميع مفاصل الجسم، بينمـــا يعنـــى مصطلح الحركية مقدار الحركة في المفصل الواحد (الحوري، 2012).
- التركيب الجسمي: يتمثل في مكونات الجسم من العضلات والدهون التي تعتمد على كفـــاءة عمل الجهازين العصبي والعضلي وهي بمثابة مكونـــات الأداء الحركـــي (حمـــدان ونورمـــا، 2001).

ثالثا: مكونات البعد العصبي الحركي ويشمل:

- القدرة العضلية.
- القدرة على تغير الاتجاه.
- السرعة، السرعة الانتقالية وسرعة الحركة.
- زمن رد الفعل .
- التوازن، الثابت والديناميكي.

وقد قام حسانين (1997) بمسح للعديد من المراجع العلمية المتخصصة تضـمنت أراء ثلاثـين عالما من كبار علماء التربية البدنية في الغرب والشرق فوجد أن المكونات التالية هي التي اجمع عليها معظم هؤلاء العلماء، مرتبة حسب أهميتها:

- القوة العضلية 100%.
- الجلد الدوري التنفسي 97.8%.
- التحمل العضلي 89.1%.
- المرونة 69.6%.
- السرعة 60.9%.
- الرشاقة 43.4 %.

وفيما يلي عرضاَ لأهم الصفات البدنية:.

- **أولا: القوة العضلية:**

تؤكد المصادر العلمية على أهمية القوة العضلية كعنصر اساسي لتطوير الاداء الحركي فضلا على أنها عنصر ضروري لاشتراكها في خصائص بدنية اخـرى كالسـرعة والتحمـل بشـكل خاص، والقوة العضلية تؤثر في قدرة الفرد على سرعة تغيير الاتجاه او تغيير اوضـاع الجسـم

وهذه المكونات تعد جوانب اساسية بالنسبة لصفة الرشاقة لان القوة العضلية لازمة للـــتحكم فـــي وزن الجسم ضد القصور الذاتي اثناء القيام بالحركات الخاصة التي تتميز بالرشـــاقة خاصـــة اذا كان الجسم وأجزاءه تتحرك بسرعة (ابراهيم ،2001).

وعرف محمود ومحمود (2008) القوة العضلية نقلا عن Hara " هارة " بكونها "أعلى قـــدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة ، وقد عرفهـــا حماد (1998) بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها، ويضيف الهرهوري (1998)، بأن القوة العضـــلية هي قابلية الفرد في التغلب على المقاومة الخارجية او المضادة له عـــن طريـــق بـــذل جهـــد عضلي"، ويؤكد أحمد (1999) نقلا عن ماتفيف (Matveev) بأنها " قدرة العضلة في التغلـــب على مقاومة مختلفة ."ويشير رزق الله (1994) أن القوة عامل أساسي حتى يســـتطيع اللاعـــب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع وتغيير اتجاه الجسم وسرعته للمرور من المنافس، وكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية، لا بد أن تكون عضلاته قوية حتى يســـتطيع أن يبذل الجهد المطلوب، وخاصة في المباريات تحت ضغط المنافس، فالقوة هنـــا تســـاعد فـــي التغلب على المنافس من جهـــة، ومـــن جهـــة أخـــرى يســـتطيع أن يـــؤدي المهـــارة بـــالقوة المطلوبة.(مختار، 1998).

ويشير عثمان (1987) بأن المدرستان الغربية والشرقية قد اتفقتا على تقسيم القوة الى ثلاثـــة انواع هي:

1) القوة القصوى.
2) القوة المميزة بالسرعة.
3) قوة التحمل وبعض المصادر تشير اليها الجلد العضلي.

القوة القصوى:

وهي قدرة الجهازي العصبي والعضلي على انتاج اقصى انقباض عضلي إرادي كما وصفها (عبد الفتاح ورضوان،2003). كما يؤكد ابراهيم (2000) " بأنها قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الارادي الى اقصى حد" ، ويضيف علاوي (1992) بأن القوة القصوى تعد من اهم عناصر اللياقة البدنية في عدد كبير من الانشطة الرياضية مثل دفع الجلة وحذف القرص وإطاحة المطرقة

القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):

يعرفها الهرهوري (1998) بأنها عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة، أيضا عرفت في موضع آخر بأنها" القدرة على تحقيق اقصى قدرة من القوة في اقل زمن ممكن، لذا تسمى أيضًا بالقدرة العضلية، والبعض يطلق عليها القوة السريعة وقد عرفت بأنها " قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات عالية نسبيا من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة (عثمان، 1987)، ويعرفها أيضاً غوتوق (1995) "بأنها القدرة على مقاومة حمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير وأضاف حسام الدين) (1994بأنها " أهلية الجهاز العضلي على الاستمرار وتزايد بذل القوة بالحد الاقصى من التسارع، وهي عنصر مركب من القوة والسرعة".

قوة التحمل:

يشير رضوان (2006) بأنها " قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب." ويرى حمدان وعبد الرزاق (2001) بأنها " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل، والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه

بمستويات من القوة العضلية وتعتبر مهمة وضرورية لجميع الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى مستوى معين من القوة العضلية لفترة طويلة.

وترى الباحثة بأن القوة العضلية تشكل قاعدة اساسية للقيام بأقل نشاط حركـــي ســـواء علـــى الصعيد الخاص في ممارسة الالعاب الرياضية أو على الصعيد العـــام وفـــق متطلبـــات الحيـــاة اليومية، وهي ضرورة يوجبها التطوير في الانجاز سواء للعبة الرياضـــية المعنيـــة أو للنشـــاط اليومي المعتاد.

❖ **ثانيا: التحمل الدوري التنفسي:**

التحمل بشكل عام كما وصفه ابو العلا (2003) هو " قدرة الجسم على استهلاك اكبر قـــدر من الاوكسجين خلال وحدة زمنية معينة وبالتالي انتاج طاقة حركية تمكن الفرد من الاستمرار بالأداء البدني لفترة طويلة مع تأخر ظهور التعب"،كما يشير ابراهيم (2001) الى أن الكثيـــر من الباحثين يرون ان للتحمل خاصية تتضمن في طياتها صعوبة بالغة لأنها تـــرتبط بمظـــاهر معقدة وهي ظاهرة التعب، وفي ضوء ذلك يرون ان التحمل يعني " القدرة على مقاومة التعب او القدرة على سرعة استعادة الشفاء او العودة الى الحالة الطبيعية بعد التعب."

ويستعمل مصطلح التحمل في مجالات متنوعة من النشاط الرياضي حيث ينظر إليـــه بشـــكل عام بأنه: الزمن الطويل الذي يحافظ على مواصلة او القدرة على العمـــل مـــن قبـــل الأجهـــزة الوظيفية للرياضي، وزيادة فاعلية مقاومة الأجهزة الوظيفية للتعب عند التدريب، أو المنافســـة أو خلال التأثير غير المناسب للظروف الخارجية (حسين،1998)، ويعرف كمـــاش (2002) نقـــلاً عن هارا أن التحمل هو القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلـــة من الزمن، وصفة التحمل تعني القدرة على مواصلة العمل والتغلب على التعب البدني الناتج عن ممارسة النشاط البدني والرياضي.

ويعرفها أيضاً علاوي (1994) بأنها قدرة الفرد على العمــل لفتــرات طويلــة دون هبــوط مستوى الكفاية أو الفاعلية، ويعرفها حسين (1998) بأنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب وهي تعد ظاهرة معينة نظراً لارتباط صفة التحمل بظاهرة التعب، ويقصد بالتعب الهبوط الوقتي لمستوى كفاية الرياضي نتيجة لاستمرار بذل الجهد.

التحمل الدوري التنفسي كما عرفه حسانين (2004) هو " كفاءة الجهازين الدوري والتنفســي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمــل لفتــرات طويلــة. ويشير الوحش ومفتي (1994) أن التحمل بشكله العام يقسم إلى نوعين رئيسيين هما:

- التحمل العام: ويعني " مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم الفرد على أداء الأحمال المختلفة فــي المباراة بكفاءة وفاعلية
- التحمل الخاص: ويعني " التحمل الذي يهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تتطلبه رياضة معينة."

❖ ثالثا: السرعة:

تعد السرعة من الصفات البدنية الاساسية ومن القدرات المرتبطــة بالبنــاء العصــبي للفــرد وتعتبر السرعة احد عوامل الاداء الناجح في كثير من الانشطة الحركية فهي ذات اهمية كبيــرة في الأداء الرياضي وهي من المكونات الأساسية للياقة البدنية وذات أهمية كبيرة فــي ممارســة الانشطة الرياضية وذلك لارتباطها بالعديد من المكونات الحركية الاخرى فهي تــرتبط بــالقوة لتنتج ما يسمى بالقدرة العضلية (إبراهيم، 2001).

ويشير عثمان (1987) ان السرعة هي قدرة الانسان على اداء الحركات تحــت الشــروط الموضوعية في اقل زمن ممكن ." ويشترط العالم الروسي هنا ان يودى الواجب الحركي فــي زمن قصير وبدون تدخل عامل التعب، وهذا يتفق مع عدد من العلماء الروس على ان العوامل التي تؤثر في مستوى السرعة هي فترة الخمود او الكمون وسرعة الحركة الواحدة (في حالــة

المقاومة البسيطة) وعدد الحركات في فترة زمنية معينة وكذلك تتوقف السرعة علـــى مســـتوى الاداء الحركي (التكنيك)، وكذلك سمات الارادة والتصميم ونوع الاليـــاف العضـــلية ودرجـــة اللزوجة في العضلة والقابلية على الارتخاء.

ويشير الربضي (2005) بأن السرعة هي مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة او غير مباشرة سرعة اداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل" ، ويفهـــم تحـــت مصـــطلح السرعة القدرة على اداء واجب حركي في اقصر مدة زمنية ممكنة وينقل عن هارا (1992 ,Hare) أن السرعة الانتقالية " هي القابلية العالية لسرعة الحركة الخطية الانتقاليـــة" ، وعـــن كلارك (Clark,1976) بأنها " سرعة عمل حركات من نوع واحد بصـــورة متشـــابهة ، بينمـــا عرفها سلامة(2000)"بأنها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في اقصر زمن ممكن."

ويمكن التفريق في المجال الرياضي بين السرعة العامـــة والســـرعة الخاصـــة كمـــا يشـــير (الهرهوري، 1998) حيث تمثل السرعة العامة قدرة الرياضي على اداء حركات بسرعة كافيـــة في حين تتلخص السرعة الخاصة بمقدرة الرياضي على اداء التمارين والمهارات المتشابهة ذات العلاقة بفعالية تخصصه بأقل زمن ممكن مع الالتزام بالمتطلبات الفنية والخططية والقانونية التي تميز اللعبة.

وتقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع هي:

1) سرعة رد الفعل:

هي القدرة على الاستجابة للمثيرات الحركية في اقل زمن ممكن وتظهر في بدايـــة مســـافات العدو القصيرة (علي،1999)، وتعرف سرعة الاستجابة بأنها " القدرة على الاســـتجابة لمثيـــر بحركة في اقل زمن ممكن" (ابراهيم وفرحات، 1998)، ويشير هارون وآخرون (1995) أن سرعة الاستجابة الحركية تقسم الى مرحلتين هما:

- الاستجابة البسيطة :وهي الاستجابة لنوع المثير المعروف سلفاً، أي أن الفرد يكــون عارفــا بنوع المثير وشدته قبل حدوثه.
- الاستجابة المركبة :وهي الاستجابة لمثير غير معروف ســلفاً، وذلــك لوجــود عــدد مــن المثيرات، إذ يتميز بطول الفترة الزمنية.

2) السرعة الحركية:

يعرفها علي (1999) بأنها سرعة انقباض عضلة او مجموعــة عضــلية معينــة عنــد اداء الحركات الوحيدة والمركبة. ويضيف ابراهيم (1998) بأنها انجاز حركــة او مهــارة حركيــة واحدة في اقل زمن ممكن، وهي سرعة الانقباض للعضلة وبالتالي سلســلة الانقباضــات عنــد سريان الحركة وتظهر السرعة الحركية في جميع فعاليات الرمي والوثب.

السرعة الانتقالية:

يعرفها علي (1999) بأنها" القدرة على الانتقال والتحرك من مكان لآخر فــي اقــل زمــن ممكن"، حيث تظهر السرعة الانتقالية في مختلف الانشطة الرياضية خصوصا التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري، ويرى حسانين (2004) إمكانيــة تنميــة صــفة السرعة الانتقالية لمتسابقي المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة حتمية لتنميــة وتطــوير صفة القوة العضلية لديهم، وتؤكد نتائج الدراسات العلمية إلى أن هناك ارتباط قوي بــين القــوة القصوى وأداء السرعة. وتشير نتائج البحوث بأن تطوير ســرعة أداء أي حركــة كمــا أفــاد الهرهوري (1998) يجب أداؤها بسرعة 85- 90% من حدودها القصــوى علــى أن يعيــر المدرب والرياضي اهتماماً لصحة أداء الحركة وعدم الإخلال بها من حيــث الــزمن والمــدى والمجهود وتتابع الأطوار لتكون منسجمة مع المتطلبات الفنية لفعالية التخصص، حيــث تشــير نتائج دراسة منتر(Minter,2000) التي أجراها على عينة من الأفراد الصم من ســن(9-12)

في تطبيق برنامج تدريبي لمدة 12 أسبوع وأظهرت إلى أن هناك علاقات ارتباطيه طردية بين السرعة والقوة المميزة بالسرعة وإنجاز مهمة عدو 200م.

❖ **رابعا: المرونة:**

يعرفها الهرهوري (1998) بأنها احد الصفات البدنية المهمة وذات التأثير المباشر على المهارات التي تحتاج الى مدى واتساع في حركة المفاصل (ROM)، وترتبط المرونة كما جاء بها علاوي ورضوان (2000) بنوعية التخصص الرياضي حيث تتطلب طبيعة الاداء الحركي الرياضي في بعض الرياضات التركيز على مرونة بعض المفاصل مثل مفصل الفخذ لمتسابقي الحواجز ومفاصل الكتف والمرفق والرسغ للاعبي رمي الرمح وقذف القرص ومرونة العمود الفقري للاعبي الوثب العالي بما يتوافق مع مبدأ الخصوصية لكل لعبة على حده، ويعرف الربضي (2005) المرونة بأنها قدرة اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط الذي يمكن أن يتسبب في إصابة العضلات والمفاصل .

و يشير كماش(2002) إلى أن المرونة تقسم إلى أربعة أقسام حسب الظروف التي تؤدي فيها وهي:

1- المرونة العامة:

وهي إمكانية الفرد على تحريك أجزاء جسمه في مدى حركي واسع.

2- المرونة الخاصة:

وهي إمكانية الفرد على أداء الحركات والمهارات الرياضية التي تتطلب أوسع مدى حركي ممكن. وتم تقسيم المرونة طبقاً لنوع القوة المؤثرة على العضلات وهي:

1- المرونة الايجابية (Active):

وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع كنتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذا المفصل دون تدخل أي عامل خارجي مساعد.

2- المرونة السلبية (Passive):

وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع، والذي يتمكن الفرد من إظهاره كنتيجة لتــأثير مؤثر خارجي يساعد في أداء الحركة.

وذكر عبد الحميد وحسانين (1997) وأبو العلا وشعلان (1994) تقسيمين للمرونة هما:

- المرونة الإستاتيكية (الثابتة) : والمتمثلة في وصول العضو المتحرك الى مدى حركــي معين ثم الثبات فيه.
- مرونة ديناميكية(متحركة) والمتمثلة في المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة أثناء أدائها وتتسم بالسرعة القصوى.

وتبين معظم البحوث العلمية المتخصصة السابقة تفوق البنات على البنين فــي معظــم أشــكال المرونة حيث تؤكد الدراسات إمكانية تنمية وتطوير مرونة المفاصل باستخدام تمرينات المرونـــة الايجابية والمرونة السلبية، كما أن التمرينات المنتظمة تحسن من المدى الحركي للمفصل وكذلك إطالة العضلات (فرحات، 2000).

وقد أكدت بعض الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين وغير الرياضيين أن أفضل المعدلات لتنمية المرونة تتم في المرحلة العمرية ما بين(7- 11 سنة) وأن هذه المعدلات تتناقص تدريجياً حتى سن 15 سنة، أما في سن الخمسين فإن كفاءة المفصل تبدأ في الانخفــاض الملحوظ وتصل إلى أكبر معدلات لها في الانخفاض بين سن(60- 70) ســنة (حســام الــدين وآخرون،1997).

وتشير فرحات(2000) أن هناك العديد من الأبحاث أثبتت أن درجة الحرارة تغير من استجابة النسيج وذلك لأهمية عامل قابلية العضلة للمطاطية، كما أن هناك عوامل أخرى مساعدة كدرجة حرارة الغرفة والتي يمكن أن تؤثر على درجة حرارة الأنسجة وميكانيكية عمل العضلة. ولـــذا ينصح بعمل الإحماء اللازم قبل أداء المرونة.

❖ **خامسا: الرشاقة:**

يعد عنصر الرشاقة من عناصر اللياقة البدنية الذي تعددت الخلافات حوله بين علماء التربية الرياضية والحركية من حيث التعريف ويعزى هذا الخلاف الى طبيعة عنصر الرشـــاقة نفســـه حيث يدخل في تركيبه كل من التوافق العصبي العضلي والمرونة والســـرعة .ويـــرى عثمـــان (1987) نقلا عن سمولينسكي (Schmolinsky, 1987) أن الرشاقة تعد من العناصر الهامة في جميع الانشطة البدنية كما تلعب دورا بالغ الاهمية في العديـــد مـــن المســـابقات والانشـــطة الرياضية.

ويعرفها حماد (2010) بأنها " المقدرة عل تغيير أوضاع الجسم أو سرعته او اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح." ويشير إبراهيم(2000) بأن امتلاك الفرد درجة من الرشاقة تقلل من احتمالية الإصابة أثناء ممارسة الأعمال اليوميـــة، وخاصـــة التـــي تتطلب الانتقال وبذل المجهود العضلي، كذلك تقلل من الإصـــابات أثنـــاء ممارســـة النشـــاطات الترويحية.

ويذكر الهرهوري (1998) أن بعض علماء النفس يرون أن صفة الرشاقة ذات علاقة بدرجة التقبل والتكيف مع البيئة المحيطة بالفرد وكذلك بسرعة ودقة رد الفعل، فضـــلاً علـــى ســـلامة الأجهزة الحسية العصبية ومدى سلامة الجهاز العصبي المركزي، كما ويشير الوقاد (2003) إلى إن الرشاقة تتصل اتصالا مباشرا بالجهاز العصبي لذلك فهي تعرف بأنها " قـــدرة الجهـــاز

العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة، ومواجهة الحركات المفاجئة، واختيار الطريقة المناسبة لأدائها، وقد اتفق الكثير من العلماء على تقسيم الرشاقة الى قسمين هما :الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة."

- **الرشاقة العامة:**

يعرفها ابراهيم (2001) بأنها" القدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم." ويشير عبد الخالق (1999) نقلا عن اوزولين (Ozolin) بأنها " مقدرة الفرد لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان نشاط رياضي بتصرف منطقي سليم."

- **الرشاقة الخاصة:**

تشير الى "القدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية (ابراهيم، 2001).

وسيتم عرض المقاييس والاختبارات في اللياقة البدنية ضمن ملحق (1)

ثانياً: الدراســـات السابقة

قامت الباحثة بتقسيم الدراسات السابقة إلى العربية ثم الأجنبية وترتيبها حسب الفترات الزمنية، وكذلك تقسيم كل جزء إلى دراسات خاصة بالمعارف، ثم دراســات خاصــة بالاتجاهــات، ثــم دراسات خاصة بالتطبيقات وأخيراً دراسات خاصة بالكاب كمصطلح واحد (معارف واتجاهــات وتطبيقات).

1- دراسات المعارف في المجال الرياضي

الدراسات العربية في المعارف

قام الصالح وآخرون (2009) بدراسة هدفت إلى معرفة الحصيلة المعرفية لدى طلبــة كليــة التربية الرياضية في الجامعة الاردنية في اللياقة البدنية، ومعرفــة الفــروق الاحصــائية تبعــاً لمتغيرات الجنس والممارسة والسنة الدراسية، واستخدم الباحثون المــنهج الوصــفي بالصــورة المسحية، على عينة بلغت (174) طالباً وطالبة أختيرت بالطريقة الطبقية العشوائية، وأســفرت النتائج إلى ضعف الحصيلة المعرفية في اللياقة البدنية بنسبة 53% ، وإلى عدم وجــود فــروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغيرات الجنس والممارسة بينما أظهرت فروق تبعاً لمتغيــر ســنوات الدراسة ولصالح السنة الرابعة.

بينما أجرى الخصاونة وآخرون (2008) دراسة هدفت إلى بناء اختبار تحصيلي معرفي فــي لعبة الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، وكذلك التعرف على الفــروق الاحصائية تبعا لمتغيرات الجنس والسنة الدراسية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة بلغت (175) طالباً وطالبة، سحبت بالطريقة العشوائية، وأسفرت نتائج الدراســة إلــى ضــعف الحصيلة المعرفية وبدرجة أقل من المتوسط، وان الحصيلة المعرفية في المجال البدني الوحيــدة من المجالات التي كانت درجتها فوق المتوسط، كما أسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق

ذات دلالة احصائية في الحصيلة المعرفية للعبة كرة الطائرة تبعاً لمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة.

بينما قام كل من الرحاحلة وشوكة (2007) بدراسة هدفت إلى معرفة الحصيلة المعرفية لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعتي اليرموك والاردنية في اللياقة البدنية، والتعرف على الفروق الاحصائية تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والممارسة الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة بلغت (215) طالبا وطالبة ، مستخدمين مقياس الخولي وآخرون المعرفي في اللياقة البدنية، وأسفرت النتائج إلى وجود ضعف واضح في الحصيلة المعرفية أدنى من المتوسط لدى طلبة كلية التربية الرياضية لجامعتي اليرموك والاردنية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير سنوات الدراسة لصالح السنوات الاخيرة.

وأجرى كل من الخصاونة والزعبي (2007) دراسة هدفت إلى التعرف على الحصيلة المعرفية في العاب القوى من وجهة نظر اللاعبين والمدربين في الاردن، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة بلغت (121) لاعب ومدرب في العاب القوى، سحبت بالطريقة العشوائية، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس معرفي يحتوي على مجموعة أسئلة ذات اختيار من متعدد، واسفرت النتائج إلى أن الحصيلة المعرفية كانت بدرجة متوسطة عند اللاعبين وفوق المتوسط عند المدربين، كما أسفر إلى وجود فروق احصائية بينهم لصالح المدربين، بينما لم تظهر فروق ذات دلاله احصائية بين الذكور والاناث في الحصيلة المعرفية لفعاليات العاب القوى.

وقام كل من الشطرات وحسين (2007).دراسة هدفت إلى بناء اختبار تحصيلي معرفي لطلبة مساق الكرة الطائرة المتقدمة في كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة بلغت (32) طالبا، وبعد تحليل محتوى المساق واعداد جدول

المواصفات وتطبيق الاختبار تم التوصل الى اختبار معرفي لطلبة مساق الكرة الطائرة المتقدمة لطلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية بواقع (56) سؤالا بعد ان كان في صورته الاولية (86) سؤالا.

الدراسات الاجنبية في المعارف

لقد أجرى كيتنج وآخرون (Keating, et al, 2009) دراسة هدفت للتعرف إلى "المعارف حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة الأقليات في الصف التاسع". هدفت الدراسة إلى الكشف عن المعارف المرتبطة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى مجموعات طلبة الأقليات من أصول إسبانية وأقليات أخرى، استخدمت الدراسة اختبار معرفي معياري (FITSMRT) مقدم لطلبة المرحلة الثانوية. تكون من (50) فقرة من فقرات متعددة الاختيار والتي تقيس ستة مجالات من مجالات المعارف حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وقد أشارت النتائج إلى أن الطلبة قد أظهروا مستوى جيد من الإتقان حول أحد المجالات على الأقل في الاختبار، ولكنهم لم يكونوا قادرين على النجاح في المجالات الأخرى، مما يعني أنهم قد فشلوا في إظهار مستوى جيد من المعارف الكلية حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق تعزى إلى الجنس ولصالح الإناث في المعارف الكلية حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير العرق في المعارف المتعلقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

وأجرت كاستلي وويليمز (Castelli & wlliams, 2007) دراسة هدفت للتعرف إلى "اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومدى معرفة معلمي التربية الرياضية لمحتوى المساقات المقدمة في المعارف حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ". هدفت الدراسة للتعرف على مدى معرفة

معلمي التربية الرياضية بمفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومدى ثقتهم بالمعارف التي يمتلكونها حول هذه المفاهيم، تكونت عينة الدراسة من (73) من معلمي التربية الرياضية الذين يدرسون هذا المبحث في المرحلة المتوسطة، أجاب أفراد عينة الدراسة على اختبار معرفي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة الجسدية مكون من (3) مجالات. وأجاب المعلمون أيضاً على استبانة الكفاية الذاتية المعرفية التي تتطلب تقديم إجابات لعبارات تقيس مدى ثقة المعلم للمعارف التي يمتلكها حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وقد أشارت النتائج إلى أن المعلمين لديهم مستوى مرتفع من الثقة حول المعارف التي يمتلكونها في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومع ذلك فإن نتائج درجات المعلمين لم تدعم النتائج المسجلة في استبانة الفاعلية الذاتية حيث أن علاماتهم كانت تتراوح بين منخفضة إلى متوسطة، وأظهرت النتائج أيضاً إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين جنس وخبرة المعلم وبين فاعليته الذاتية حول المعارف ذات العلاقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الجنس وخبرة المعلم وبين معرفته الحقيقية حول مفاهيم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

وقام كل من جريفز وآدمز (Adams & Graves, 2006) دراسة هدفت للتعرف إلى "درجة الفاعلية الفورية وطويلة الأمد لأحد برامج اللياقة البدنية التثقيفية التي تعزز المعارف المرتبطة باللياقة البدنية ذات العلاقة بالصحة على معرفة الطلبة باللياقة البدنية المرتبطة بصحتهم، تكونت عينة الدراسة من (277) من الطلبة الجامعيين الذين شاركوا في برنامج تثقيفي وتدريبي. وتم توزيع الطلبة على مجموعات الدراسة حسب المعايير التالية:

- مثلت المجموعة الأولى من الطلبة جميع الطلبة الذين لم يسجلوا في السابق أو ليسوا مسجلين حالياً في مساق زيادة المعارف حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- تكونت المجموعة الثانية من جميع الطلبة المسجلين حالياً في البرنامج التثقيفي الذي يهدف لزيادة معارف الطلبة حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- تكونت المجموعات من الثالثة وحتى السادسة حسب عدد الأسابيع أو السنوات التي انقضت منذ أن أكمل الطلبة هذا المساق على النحو التالي:

1. المجموعة الثالثة الطلبة المسجلين حالياً في المساق بين الأسبوع الأول والأسبوع الثاني والخمسين بعد إنهاء المساق.

2. مثلت المجموعات الرابعة والخامسة الطلبة المسجلين حالياً بعد مرور من (53– 104) أو (105– 156) أسبوعاً من إكمال المساق وعلى التوالي.

3. مثلت المجموعة السادسة الطلبة المسجلين حالياً والذين أنهوا مساق المفاهيم المعرفية قبل (157) أسبوعاً أو أكثر من المشاركة في البرنامج التدريبي الحالي.

تم استخدام اختبار معرفي اختيار من متعدد مكون من (80) فقرة من أجل تحديد معارف الطلبة حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات من الثالثة وحتى السادسة. وأشارت النتائج أيضاً إلى أن الطلبة يسجلون مستوى متوسط من زيادة المعارف حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مباشرة بعد الانتهاء من المشاركة في مساق اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة، وأن معظم الطلبة يحتفظون بمعارفهم التي يحصلون عليها من خلال المشاركة في المساق لمدة لا تقل عن أربع سنوات.

وأجرى جريسوم (Grissom, 2005) دراسة هدفت إلى إيجاد العلاقة بين قدرات الطلبة في اللياقة البدنية ومستوى الحصيلة المعرفية لديهم، والتعرف على الفروق الاحصائية تبعاً لمتغيرات الجنس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالصورة المسحية على عينة كبيرة جداً بلغت (884715) من طلبة مدارس كاليفورنيا العامة، مستخدماً اختبار (Fitnessgram) للقدرات

البدنية، واختبار (Stanford) بنسخته التاسعة للتحصيل المعرفي للياقة البدنية، وأسفرت النتـــائج إلى وجود علاقة طردية بين القدرات البدنية والتحصيل المعرفي، وكذلك وجود فروق ذات دلاله احصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطالبات.

2- دراسات الاتجاهات في المجال الرياضي

ا- الدراسات العربية في الاتجاهات

قامت الجراح (2013) بدراسة هدفت إلى معرفة اتجاهات طلبة جامعة اليرموك نحو مساق اللياقة البدنية للجميع في ممارسة النشاط الرياضي، ومعرفة الفروق الاحصائية في الاتجاهات تبعاً لمتغيرات الجنس والسنة الدراسية والتخصص الأكاديمي، ومكان السكن، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة بلغت (150) طالباً وطالبة، أختيرت بالطريقة العمدية، للاجابة عن مقياس مكون من (57) عبارة توزعت على أربعة محاور: أكاديمي، صحي، نفسي، اجتماعي، وأسفرت النتائج إلى أن الاتجاهات عالية ووجود فروق بين التطبيق القبلي والبعدي ولصالح البعدي وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لجميع متغيرات الدراسة.

أجرى خليفة وسيد (2003) دراسة هدفت إلى بناء مقياس لاتجاهات معلمي التربية الرياضية نحو مهنة التدريس بالإضافة إلى التعرف على هذه الاتجاهات النفسية والكشف عن مدى الفروق تبعاً لمتغيرات المرحلة التعليمية – نوع الوظيفة – الخبرة في التدريس. وقد اختار الباحثان عينتهما من المعلمين والموجهين بواقع (262) فرد ، وتم استخدام معاملات الارتباط في المعالجات الإحصائية للمقياس بين الدرجة الكلية ودرجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية والجانب المعرفي، وكذلك مع الجانب السلوكي والجانب الوجداني كل على حدة، كما استخدم الباحثان تحليل التباين لمعرفة الفروق للمتغيرات. وقد قام الباحثان باستخدام الطرق العلمية لتحقيق شروط الاختبار، الصدق والثبات كما دلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

مجموعات البحث حيث زيادة البعد السلوكي والانفعالي والدرجة الكلية عند معلمي المراحل الإعدادية والثانوية.

وقام كل من السعود وآخرون (2006) بدراسة هدفت إلى معرفة اتجاهات طلبة الجامعات الأردنية الحكومية نحو ممارسة النشاط البدني الصحي، ومعرفة الفروق الاحصائية تبعاً لمتغير الجنس، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة عشوائية بلغت (1700) طالباً وطالبة، وتم استخدام استبيان لجمع المعلومات والاتجاهات، واسفرت النتائج إلى أن الاتجاهات كانت ايجابية عند طلبة الجامعات الاردنية الحكومية نحو ممارسة الانشطة البدنية، وكذلك أسفرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية على متغير الجنس لصالح الذكور لمحاور (اللياقة والصحة، الارتخاء وتخفيف الشد، التحدي والانجاز، المنافسة) ولصالح الإناث في محاور (الاجتماعي، والمظهر العام)، بينما لم تظهر فروق احصائية بين الذكور والاناث عند محور المتعة والمرح.

الدراسات الاجنبية في الاتجاهات

أجرى ماك (Mack, 2004) دراسة هدفت إلى معرفة التغيير في اتجاهات طلبة الجامعة المسجلين في مساق "العافية الشخصية" نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة بلغت (1625) طالباً وطالبة، حيث تمت الإجابة على استبيان الاتجاهات في بداية المساق ثم الاجابة عليه في نهايته، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاجابة القبلية والاجابة البعدية لصالح البعدية، وكذلك ظهر هناك فروق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ومتغير الخبرة لصالح الخبرة الطويلة.

بينما قام جوين (Join, 2000) بدراسة هدفت إلى معرفة اتجاهات طلبة الجامعات نحو التربية البدنية ومستويات النشاط الرياضي للمدارس العامة في كوريا، وكذلك معرفة الفروق

الاحصائية تبعاً لمتغيرات السنة الدراسية والجنس واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة بلغت (1293) من طلبة جامعتي "يونغ نام" و"شينغ نام"، ولجمع البيانات تـم اسـتخدام مقيـاس "قودن" و"آدمز". وأسفرت النتائج إلى وجود اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الانشـطة الرياضـية لدى الطلبة، وكذلك وجود فروق بين الجامعتين لصالح جامعة "يونغ نام" بينما لم تظهـر فـروق ذات دلالة احصائية في الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة الرياضية تبعاً لمتغيرات الدراسة.

3- دراسات التطبيقات في المجال الرياضي

الدراسات العربية في التطبيقات

أجرى كل من بالضيوفي وعبد الكريم (2009) دراسة هدفت لمعرفة أهمية ممارسة الرياضة في الحياة الاجتماعية، واستخدم الباحثان المنهج التاريخي والوصفي لتحقيق غـرض الدراسـة، واشتملت العينة على (80) فرد رياضي يمارسون العاب رياضية جماعية مختلفة، وتم اسـتخدام استبيان كأداة لجمع البيانات، وأسفرت النتائج إلى أن ممارسة الألعاب الجماعيـة تـؤدي إلـى التماسك والتضامن والتآخي واللحمة الاجتماعية داخل المجموعة والمجتمع.

الدراسات الاجنبية في التطبيقات

أجرى فنج (Fing, 2006) دراسة هدفت إلى معرفة أثر ممارسـة الانشـطة البدنيـة علـى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المناطق الريفية، واستخدمت الدراسة المـنهج الوصفي على عينة بلغت (225) من طلبة المدارس الثانوية في الولايات المتحدة الامريكية، وتم استخدام استبيان لجمع البيانات حول درجات الطلبة التحصيلية لمواد الدراسة في تلك المـدارس، وأظهرت النتائج إلى أن مشاركة الطلبة في الانشطة الرياضية ليس لها تـأثير علـى التحصـيل الدراسي.

4- دراسات الكاب (المعارف، الاتجاهات، التطبيقات) في المجال الرياضي

تم التطرق الى الدراسات في هذا الجزء إذ تحقق أكثر من مفهوم ومتغير في هذه الدراسات.

أ- الدراسات العربية في المعارف والاتجاهات والتطبيقات

أجرى الخزاعله (2007) دراسة هدفت إلى التعرف على المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) المتعلقة بالقياس والتقويم لدى معلمي التربية الرياضية لمدارس اقليم الشمال في الاردن، بعد أن قام ببناء ثلاث مقاييس لتحقيق غرض دراسته، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالصورة المسحية على عينة بلغت (477) معلم ومعلمة، واسفرت نتائج دراسته إلى أن مستوى المعارف والاتجاهات عند المعلمين كان بدرجة متوسطة، بينما كانت التطبيقات بدرجة منخفضة، وأوجدت الدراسة أيضاً فروق ذات دلالة احصائية في المعارف تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث، وفروق لكافة محاور الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا، ولم تظهر فروق لكافة المحاور عند متغير الخبرة.

ب- الدراسات الاجنبية في المعارف والاتجاهات والتطبيقات

أجرت كل من ثومسون وهانون (Thompson & Hannon, 2012) دراسة هدفت إلى تحديد مستوى "المعرفة في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بالتطبيقات في النشاط البدني لدى طلبة المرحلة الثانوية"، باستخدام المنهج الوصفي. طبقت الدراسة على عينة بلغت (165) طالب وطالبة والمسجلين في مساق التربية الرياضية بحيث تم اختيارهم عشوائياً من مدرستين من المدارس الأمريكية في المنطقة الجنوبية الغربية من الولايات المتحدة الأمريكية. استخدمت الدراسة مقياس معرفي في المفاهيم المرتبطة بالتحمل القلبي، اللياقة العضلية، تركيب الجسم، المرونة، كما تم استخدام استبيان يتعلق بمستوى ممارسة النشاط البدني لدى المراهقين، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس المعرفة حول اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة ومستوى ممارسة النشاط البدني لطلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى الجنس، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه متوسطة بين درجات اختبار المعرفة حول اللياقة المرتبطة بالصحة وممارسة النشاط البدني لدى الطلبة، ووجود فروق في اختبار المعرفة حول اللياقة المرتبطة بالصحة بين مجموعات الطلبة الذين يسجلون مستويات منخفضة من ممارسة النشاط البدني والطلبة الذين يسجلون مستويات متوسطة، وكذلك أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذي سجلوا علامات عالية في اختبار المعرفة حول اللياقة المرتبطة بالصحة قد سجلوا نتائج عالية على مقياس ممارسة النشاط البدني الكلي.

وقام كيتنج وآخرون(Keating. Et al. 2012) بدراسة هدفت إلى "المعرفة حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها مع أنماط ممارسة النشاط البدني لدى طلبة الجامعات الأمريكية"، تكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلبة مرحلة البكالوريوس الذين تم اختيارهم عشوائياً من إحدى الجامعات الأمريكية، وتم قياس المعرفة حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام اختبار معرفي مكون من (150) فقرة من فقرات متعددة الاختيار. وتم استخدام تحليل التباين الأحادي من أجل الكشف عن الفروق في المعرفة حول اللياقة المرتبطة بالصحة في ضوء متغيرات الجنس، والعرق ومستوى الدراسة. وأشارت النتائج إلى ضعف في المعرفة المتعلقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة إذ بلغت (58) من (150) نقطة، كما أسفرت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى المعرفة حول اللياقة المرتبطة بالصحة تعزى إلى متغيرات مستوى ممارسة النشاط البدني للطالب، وجنسه و مستواه الدراسي، وخلصت الدراسة إلى أن العديد من طلبة الجامعات لم يحصلوا على مستوى جيد من المعارف حول اللياقة المرتبطة بالصحة وعدم وجود أي علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المعارف حول اللياقة المرتبطة بالصحة وبين مستوى النشاط البدني الممارس لدى الطلبة.

قامت دين وآخرون (Dean. et al. 2005) بدراسة هدفت للتعرف إلى "أثر المظهر الجسمي الخارجي لمعلمات التربية البدنية على معارف واتجاهات طلبة المرحلة الثانوية ذات العلاقة باللياقة الجسمية وما إذا كان يؤثر على معارف الطلبة حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، واتجاهات الطلبة نحو المعلمات، تكونت عينة الدراسة من (93) طالباً وطالبة من الصف السابع وحتى الصف التاسع الذين تم اختيارهم عشوائياً من مدرستين، شارك الطلبة في برنامج تدريسي مدته ستة أسابيع لزيادة معرفتهم حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. وتم تقديم نفس محتوى التدريس بين مجموعات الدراسة باستثناء جانب واحد: في مجموعة من المجموعات، قامت المعلمة بارتداء نوع من الملابس والإضافات التي تظهرها بدينة، وتم تقديم اختبار قبلي وبعدي يقيس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لجميع أفراد عينة الدراسة، إضافة لذلك، تم تقييم اتجاهات الطلبة نحو معلمة التربية الرياضية خلال الأسبوع الأول، الأسبوع الثالث، والأسبوع السادس من الدراسة، وأشارت نتائج التحليل المصاحب لوجود تفاعل بين الانتماء للمجموعة وبين علامة الطالب للاختبار المعرفي البعدي، وتم تحليل نتائج الطلبة وعلاماتهم الكلية على اختبار الاتجاهات وتبين أنه لم يكن هناك أية فروق دالة إحصائياً بين الانتماء للمجموعة وبين المدة الزمنية.

اجرى أوديا وابراهام (Odea & Abraham, 2001) دراسة هدفت الى التعرف إلى المعارف والاتجاهات والسلوكيات المتعلقة بالمحافظة على الوزن والوجبات الغذائية غير المنتظمة وصورة الجسم لدى المتدربين على معلمي الاقتصاد المنزلي ومعلمي التربية الرياضية .وقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي على عينة بلغت (216) فرد حيث تم استخدام استبيان خاص بالدراسة، وكان من أهم المعالجات الاحصائية: التكرارات والنسب المئوية وكاي تربيع .وأظهرت النتائج بأن أفراد العينة كانت لديهم معارف عالية بآثار الوزن الزائد، بينما تراوحت

النسبة المئوية بين (13-20) % كان لديهم وتطبيقات غير منتظمة لوجبة الفطور،كما ظهرت معارف قليلة بالوجبات غير المنتظمة و 14% من الإناث لديهن تطبيق خاطئ بطرق تخفيف الوزن.

بينما قام روبل وأخرون (Wroble ,et.al , 2001) دراسة هدفت إلى التعرف على المعارف والاتجاهات والتطبيقات K.A.P للرياضيين المراهقين المستخدمين للهرمونات البنائية وأجريت هذه الدراسة على (1553) رياضي بلغت أعمارهم من 10-14 سنة من (34) مدينة .وقد استخدم الباحثون مقياس يتكون من (20) سؤال وكانت متغيرات هذه الدراسة هي (العمر ، الجنس ، المجموعات العرقية ، نوع الرياضة) وأشارت النتيجة أن (0.7%) من أفراد الدراسة يتعاطون هرمون الستروي الصناعي وكانت المعارف بعقار الستروي (88% و64%) من المراهقين الذين تعاطوا هرمون الستروي. وقد ظهرت عليهم أثار جانبية لتعاطيهم له . و(47%) من هؤلاء المراهقين أجابوا بأنهم اخذوا العقار من الوالدين ، المدرب ، المعلم وان المصدر الرئيسي لهؤلاء المزودين هو المدرب.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الباحثة لعدد من الدراسات السابقة، قامت بتقـديم تعليـق عليهـا وفقـاً للموضوع والمنهج والاجراءات، ومدى تفرد دراستها عن غيرها من الدراسات:

من حيث الموضـوع: تنوعت مواضيع الدراسات السابقة فبعضها يهدف إلى تحديد المعـارف في اللياقة البدنية كدراسة الصالح وآخرون (2009)، والرحاحلـة وشـوكة (2007)، وكيتـنج وآخرون (Keating. Et al. 2012)، وكاستلي ووليميـز (Castelli & wlliams, 2007)، بينما استهدفت بعض الدراسات الاخرى الى تحديد المعـارف فـي الكـرة الطـائرة كدراسـة الخصاونة وآخرون (2008) والشطرات وحسين (2007)، ودراسات في المعـارف المتعلقـة

بالعاب القوى كدراسة الخصاونة والزعبي (2007)، وبعض الدراسات هدفت لمعرفة الاتجاهات فكان بعضها نحو المساقات الخاصة باللياقة البدنية للجميع كدراسة الجراح (2013)، ودراسة ماك (Mack, 2004) ، ونحو مهنة التدريس كدراسة خليفة وبدر الدين سيد (2003)، ونحو ممارسة النشاط البدني الصحي، وهناك دراسات تتعلق بأثر اللياقة البدنية على بعض المفاهيم التربوية والاجتماعية كدراسة بالضيوفي وعبد الكريم (2009) ودراسة فنج (Fing, 2006)، بينما كان هناك دراسات متعلقة بالمعارف والاتجاهات والتطبيقات التي كان بعضها نحو القياس والتقويم كدراسة الخزاعله (2007)، وبعضها في النمط الجسمي كدراسة دين وآخرون (Dean, et.al, 2005) وبعضها في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كدراسات ثومسون وهانون (2012) وكيتنج وآخرون (2012)، وبعضها في المحافظة على الوزن والغذاء والهرمونات البنائية كدراسات أوديا وابراهام (Odea & Abraham, 2001)، وروبل وآخرون (Wroble, et.al, 2001)، وفي الدراسة الحالية اختلفت مع جميع الدراسات السابقة من حيث الموضوع الذي هدف إلى المعارف والاتجاهات والتطبيقات في اللياقة البدنية بثلاث جوانب: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، والاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.

من حيث المنهج: جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي بالصورة المسحية عدا دراسة كل من: آدمز وجريفز (Adams & Graves. 2006)، ودراسة دين وآخرون (Dean, et.al, 2005)، وفي الدراسة الحالية تشابهت مع غالبية الدراسات السابقة بإستخدام المنهج الوصفي بالصورة المسحية.

من حيث العينة: تنوعت عينات الدراسات السابقة فبعضها كان حصرياً على طلبة كليات جامعية كدراسات: الصالح وآخرون (2009)، الخصاونة وآخرون (2008) والرحاحلة وشوكة (200)، والبعض الآخر حصر العينة بطلبة مدارس كدراسة كيتنج وآخرون (Kittnig. Et al,

2009)، وفنج (Fing, 2006) وجريسيوم (Grissom, 2005)، وبعضها بلاعبين ومـــدربين كدراسة الخصاونة والزعبي (2007)، وبعضها بمعلمين كدراسة كاستلي وويلمز (& Castelli Williams. 2007)، والخزاعله (2007) وخليفة وسيد (2003)، وقد تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات الأخيرة حيث العينة تتعلق بمعلمات التربية البدنية.

من حيث المعالجات الاحصائية: غالبية الدراسات السابقة استخدمت في معالجاتها الاحصـــائية الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية واختبارات الفروق بمختلف أنواعهـــا، وقد تشابهت الدراسة الحالية مع غالبية الدراسات السابقة في المعالجات الاحصائية، مع استخدام بعض المعادلات التي لها علاقة ببناء الاختبارات كمعاملات الصعوبة والتمايز .

من حيث متغيرات الدراسة: غالبية الدراسات السابقة كانت متغيراتها تتعلـــق حـــول الجـــنس والممارسة الرياضية وسنوات الدراسة والخبرة والمؤهل العلمي والمرحلة التعليمية التي يدرسها المعلم، وقد تشابهت متغيرات الدراسة الحالية مع بعض متغيرات الدراســـات الســـابقة كمتغيـــر المؤهل العلمي وسنوات الخبرة للمعلمات.

من حيث أداة الدراسة: غالبية الدراسات السابقة استخدمت الاســـتبيان فـــي جمـــع البيانـــات والمعلومات، وفي الدراسة الحالية تم بناء وتصميم ثلاث اختبارات بطريقة علمية مقننة بمقيـــاس واحد يهدف الى تحديد المعارف والاتجاهات والتطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية وتخصيص ثلاث مجالات لكل محور رئيسي.

من حيث التفرد: تميزت الدراسة الحالية بشمول هدف الدراسة على معظـــم جوانـــب اللياقـــة البدنية ولم تقتصر فقط على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وانما امتدت الـــى اللياقـــة البدنيـــة المرتبطة بالأداء والاختبارات والمقاييس، وتميزت أيضاً بشمول الدراسة على ثـــلاث نطاقـــات مرتبطة مع بعضها البعض وهي المعارف والاتجاهات والتطبيقات، وكذلك تميزت بأنها الدراسة

الأولى في دولة الكويت حسب علم الباحثة، وكذلك تميزت بطريقة بناء أدوات الدراسة وهي من تصميم الباحثة، وتعد أداة جديدة في هذا المجال سواء في الكويت أو غيرها من الدول.

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

قامت الباحثة في هذا الفصل بتوضيح الطريقة والاجراءات المتبعة في الدراسة الحالية من أجل تحقيق أهدافها والوصول إلى النتائج بطرق وأساليب علمية مقننة وذلك من خلال ما يلي :

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة .

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمات التربية البدنية في مدارس محافظة الاحمدي في دولة الكويت للعام الدراسي 2013/2012 البالغ عددهن (358) معلمة وتم الحصول على هذا العدد من سجلات وزارة التربية التعليم في دولة الكويت كما في ملحق (2، أ+ ب).

عينات الدراسة:

تم سحب العينات من مجتمع الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة على النحو التالي:

أولاً: عينات البناء وتشمل:

1- **العينة التجريبية** للمقياس بصورته الأولية بلغت (50) معلمة بنسبة 13.97 % تم إبعادهن من العينة الرئيسية، للتأكد من وضوح الأسئلة والعبارات وقدرة المقياس على تحديد معاملات التمايز والصعوبة.

2- العينة الاستطلاعية الأولى للمقياس بلغت (30) معلمة بنسبة 8.4 %، تم إبعادهن من العينة الرئيسية للتأكد من معاملات الصدق والثبات لمقياس الدراسة.

3- العينة الاستطلاعية الثانية للمقياس بلغت (7) معلمات بنسبة 1.96 %، تم إبعادهن من العينة الرئيسية للتحقق من مدى مناسبة تعليمات وشروط الاختبار لمقياس الدراسة.

ثانياً: العينة الرئيسية بلغت (105) معلمـة بنسـبة 29.3 %، للتعـرف علـى المعـارف والاتجاهات والتطبيقات في اللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية فـي دولـة الكويـت، ومـدى اختلاف الاستجابات باختلاف الخبرة والمؤهل العلمي لهن، والجدول 1. يقدم توصيف للعينة.

جدول 1. وصف عينات الدراسة ومتغيراتها

المتغير	المستوى	العينة	
		التكرار	النسبة المئوية
الخبرة في التدريس	1 – أقل من 5 سنوات	37	35.2
	5– أقل من 10 سنوات	21	20.0
	10 سنوات فأكثر	47	44.8
المؤهل العلمي	دبلوم	10	9.5
	بكالوريوس	86	81.9
	أعلى من بكالوريوس	9	8.6
المجموع		105	100.0

<u>متغيرات الدراسة :</u>

المتغيرات المستقلة وتشمل :

الخبرة في التدريس: ولها ثلاث مستويات (أقل من 5 سنوات ، 5 – أقل مـن 10 سـنوات ، 10 سنوات وأكثر)

المؤهل العلمي: دبلوم ، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس

<u>المتغيـرات التابعـة</u> : وتشمل استجابات أفراد عينة الدراسة على أسـئلة وفقـرات محـاور مقياس الدراسة المتمثل بالمعارف والاتجاهات والتطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية .

<u>**خطوات تنفيذ الدراسة**</u>

بهدف جمع البيانات والمعلومات عن مجتمع وعينة الدراسة وبناء أدواتها وتطبيقها بما يتناسب وطبيعة الدراسة الحالية استخدمت الباحثة ما يلي:

أولاً : تحليل الوثائق والسجلات :

قامت الباحثة بالإطلاع على السجلات الخاصة المتعلقة بمعلمات التربية البدنية في وزارة التربية والتعليم في محافظة الاحمدي وأسماء المدارس وأماكنها، والأوقات المناسبة لإجراء الدراسة ملحق (3).

ثانياً : المقابلات الشخصية :

قامت الباحثة بزيارات ميدانية الى أقسام الإشراف التربوي لمشرفات التربية البدنية وأقسام النشاط الرياضي في مدارس محافظة الأحمدي للحصول على البيانات الخاصة بالدراسة، والتنسيق مع المسؤولين عن هذه الأقسام لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذه الدراسة، وكذلك تحديد أنسب موعد لإجراء تطبيق المقياس.

ثالثاً : مقياس الدراسة (Knowledge, Attitudes & Practice (K.A.P

قامت الباحثة ببناء وتصميم مقياس الكاب (K.A.P) المتعلق بالمعارف والاتجاهات والتطبيقات في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي في دولة الكويت في ثلاث مجالات رئيسية ولكل محور وهي: اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية، معتمدة على تحليل الدراسات والمراجع العلمية المتعلقة بالدراسة الحالية، وكذلك بالاعتماد على آراء وخبرات المتخصصين والمؤهلين علمياً وأكاديمياً في المجال.

مكونات المقياس

يتكون المقياس من ثلاث محاور رئيسية:

محور المعارف: يحتوي هذا المحور على ثلاث مجالات رئيسية (المعارف في اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، المعارف في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، المعارف في الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية) بواقع (7) أسئلة لكل مجال، بمجموع (21) سؤال بصياغة الاختيار من متعدد التي تعكس المعارف المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت.

محور الاتجاهات : يحتوي هذا المحور على ثلاث مجالات رئيسية (الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، الاتجاهات نحو الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية) بواقع (7) فقرات لكل مجال، بمجموع (21) فقرة التي تعكس الاتجاهات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت.

محور التطبيقات: يحتوي هذا المحور على ثلاث مجالات رئيسية (التطبيقات في اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، التطبيقات في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، التطبيقات في الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية) بواقع (7) فقرات لكل مجال، بمجموع (21) فقرة تمثل مواقف معينه تعكس التطبيقات والممارسات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت.

مراحل بنـــــاء المقيـــــاس:

تضمنت إجراءات بناء المقياس على مجموعة من الخطوات العلمية التالية:

أولاً: تحديد الهدف من الدراسة: يستهدف مقيـــاس الكـــاب بمحـــاوره الرئيســـية (المعـــارف والاتجاهات والتطبيقات) للحصول على البيانات المتعلقة باللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنيـــة بثلاث مجالات رئيسية (اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، اللياقـــة البدنيـــة المرتبطـــة بالصـــحة، الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية) ضمن التقسيم التالي:

محور المعارف: يهدف إلى بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية فـــي محافظة الأحمدي/ الكويت.

محور الاتجاهات: يهدف إلى بناء مقياس اتجاهات نحو اللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنيـــة في محافظة الأحمدي/ الكويت.

محور التطبيقات: يهدف إلى بناء مقياس تطبيقات يوضح ممارسات معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي/ الكويت في اللياقة البدنية.

ثانياً: تحديد أبعاد المقياس: قامت الباحثة بتحليل الموضوعات الخاصة باللياقة البدنيـــة مـــن خلال خبرتها الخاصة بموضـــوع الدراســـة، ومراجعـــة المصـــادر والمراجـــع العلميـــة ذات الاختصاص، وكذلك الاستعانة بآراء ومشورة أصحاب الخبرة والتخصص من ذوي المـــؤهلات العلمية العالية في المجال – ملحق (4) وبالتالي تقسيم كل محور من محاور المقياس، بعد حذف مجال تاريخ اللياقة البدنية الذي لم يحظ بإجماع اصحاب الخبرة والمؤهل، إلى ما يلي:

- اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.

وبالتالي فإن المقياس بصورته الأولية يتضح في ملحق (5)

ثالثاً: اعداد جدول المواصفات للاختبار المعرفي : قامت الباحثة بإعداد جـدول المواصـفات للاختبار المعرفي وكذلك النسبة المئوية لباقي محاور المقياس ضمن جدول 2.:

جدول 2. الوزن النسبي وعدد الاسئلة المقترحة لجدول المواصفات لمحاور الدراسة ومجالاتها

المحاور	المجالات	عدد الاسئلة المقترحة من الباحثة	الوزن النسبي للمعرفة من الخبراء %	الوزن النسبي للفهم من الخبراء %	مجموع الوزن النسبي %
المعارف	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	18	4.7	6.3	11
	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	13	6.3	4.7	11
	الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	14	6.3	4.7	11
المجموع		45	17.3	15.7	33.3
الاتجاهات	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	11			11
	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	15			11
	الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	11			11
المجموع		37			33.3
التطبيقات	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	9			11
	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	9			11
	الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	10			11
المجموع		28			33.3
المجمـــــــــوع الكلي		**110**			**100**

يتضح من الجدول 2. عدد الأسئلة المقترحة من الباحثة بالصورة الأولية، وكـذلك رأي الخبراء كما في ملحق (4) بتقدير النسبة المئوية لكل من مسـتوى المعرفـة والفهـم للاختبـار المعرفي، بالإضافة إلى النسبة المئوية لكل مجال من مجالات محاور الاتجاهـات والتطبيقـات، وقد أجمع الخبراء على تساوي قيم النسب المئوية للمجالات الثلاث لكل محور وعدم تفضيل أي

محور على الآخر، فحصل كل محور من محاور الدراسة على نسبة (33.3) % ، وبالتالي تساوى عدد الأسئلة في المقياس بصورته النهائية والذي سيتضح فيما بعد.

رابعاً: تحديد أسئلة وفقرات المقياس

قامت الباحثة بصياغة أسئلة الاختبار المعرفي، وكذلك فقرات محاور الاتجاهات والتطبيقات بما يتلائم مع محاورها ومجالاتها، معتمدة على مراجعة الأدب التربوي، والمصادر العلمية ذات العلاقة باللياقة البدنية على النحو التالي:

- **محور المعارف**

صاغت الباحثة أسئلة محور المعارف في اللياقة البدنية بصورتها الأولية بحيث تغطي كافة عناصر المحور من نوع الاختيار من متعدد (Multiple Choice) لما لها من موضوعية عالية (الفتلاوي، 2003) ولعدم تأثرها بالعوامل الذاتية للمصحح، وقد تم وضع الأسئلة بحيث تختار المعلمة الاجابة الصحيحة من بين أربع إجابات، فبلغ العدد الكلي لهذا المحور (45) سؤالاً، توزعت ما بين (18) سؤالاً لمجال اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، و(13) سؤالاً لمجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، و(14) سؤالاً لمجال الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.

- **محور الاتجاهات**

صاغت الباحثة جميع فقرات محور الاتجاهات بصورتها الأولية بطريقة موجبة لتغطي كافة عناصر المحور بحيث تتلائم مع مجال المحور، واستخدمت التدريج الخماسي للاستجابة على نحو: (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، لا تنطبق)، فبلغ العدد الكلي لهذا المحور (37) فقرة، توزعت ما بين (11) فقرة لمجال اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، و(15) فقرة لمجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و(11) فقرة لمجال الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.

- **محور التطبيقات**

صاغت الباحثة جميع فقرات محور التطبيقات بصورتها الأولية بطريقة موجبة لتغطي كافة عناصر المحور بحيث تتلائم مع مجال المحور، واستخدمت تدريج "ليبنرد الرباعي" نقلاً عن مورو وآخرون (2002) للاستجابة على نحو: (أطبق بدرجة كبيرة ، اطبق بدرجة متوسطة، اطبق بدرجة قليلة، لا اطبق)، فبلغ العدد الكلي لهذا المحور (28) فقرة، توزعت ما بين (9) فقرات لمجال اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، و(9) فقرات لمجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، و(10) فقرات لمجال الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.

خامساً: التجريب

استهدفت تجربة المقياس بصورته الأولية على عينة تجريبية بلغت (50) معلمة على النحو التالي:

أ- تجريب المقياس بصورته الأولية

استهدفت هذه الخطوة للتأكد من وضوح الأسئلة والعبارات ومدى فهم المفحوصات لمفردات المقياس، وذلك من خلال إبداء ملاحظاتهن حول أي سؤال أو عبارة تبدو غير مفهومة أو غير محددة، وكان يطلب من المعلمات من خلال الاجابة على المقياس تسجيل ملاحظاتهن واقتراحاتهن على جميع مفردات المقياس، وفي نفس الوقت يتم استخدام العينة التجريبية في هذه الخطوة وربطها بالخطوة اللاحقة، وقد ترتب على هذه الخطوة: تعديل (10) فقرات غير واضحة الصياغة في بعض الكلمات والجمل بما يحقق سهولة فهم المقياس دون إجراء حذف لأي عبارة.

ب: تجريب قدرة المقياس على التمييز والصعوبة

تهدف هذه الخطوة بالتزامن مع الخطوة السابقة لنفس العينة التجريبية والبالغ عددها (50) معلمة للتأكد إلى أن أسئلة وفقرات المقياس تميز بين المستويات المرتفعة بالإجابة والافراد ذوي المستوى المنخفض، حيث قامت الباحثة باستخراج معاملات الصعوبة والتمايز لفقرات محاور مقياس الدراسة

واستخدمت الباحثة المعادلات التالية لاستخراج معاملات التمايز(علام،2007 ؛ الكيلاني والشريفين، 2007):

أ- معادلة معاملات التمايز لأسئلة محور المعارف:

(مجموع درجات المجموعة العليا الصحيحة - مجموع درجات المجموعة الدنيا الصحيحة)/ عدد أحدى المجموعتين.

ب- معادلة معاملات التمايز لفقرات محوري الاتجاهات والتطبيقات:

(مجموع إجابات المجموعة العليا - مجموع إجابات المجموعة الدنيا)/(عدد أحدى المجموعتين* الدرجة القصوى تدريج المقياس)

وحددت الباحثة مدى معامل التمييز ما بين (0.30 - 1.00) لقبول السؤال أو العبارة.

ج- معادلة معاملات الصعوبة لأثر التخمين المصحح لمحور المعارف:

مجموع الإجابات الصحيحة - (مجموع الإجابات الخاطئة / (عدد أفراد العينة -1)) /(مجموع الإجابات الصحيحة + مجموع الإجابات الخاطئة)

وحددت الباحثة مدى معامل الصعوبة ما بين (0.30- 0.70) لقبول أسئلة الاختبار.

ومن خلال ذلك تقبل أسئلة الاختبار المعرفي لمحور المعارف التي تحقق شرطي الصعوبة والتمييز، بينما تقبل باقي عبارات المحورين (الاتجاهات والتطبيقات) إذا حققت شرط التمايز فقط، وقد قامت الباحثة بمراعاة تصحيح إجابات المعلمات بعيداً عن التخمين، حيث يلاحظ أن معاملات الصعوبة تتأثر سلبياً عند لجوء بعض المفحوصين الذين لا يعرفون الاجابة الصحيحة

إلى اختيار إجابة بطريقة عشوائية من عدة اجابات مطروحة علـيهم دون درايـة عـن سـبب اختيارها، وقد تكون هذه الاجابة هي الصحيحة بطريق الصدفة وهذا ما يعرف بتخمين الاجابـة، وتظهر هذه المشكلة خاصة في الاسئلة المصاغة بطريقة الصواب والخطأ أو الاختيار من متعدد كما هو في هذه الدراسة، حيث يقل هذا التأثير كلما زادت عدد الاختيارات للاجابـة (الكيلانـي والشريفين، 2007)، وللتغلب على هذه المشكلة قامت الباحثة بإسـتخراج معـاملات الصـعوبة المصححة، وفي هذه الخطوة تم حذف العبارات التي لم تحقق الشروط السابقة لمعامل الصـعوبة المصححة، ومعامل التمييز، حيث تم حذف (13) عبارة من المقياس كما في جداول 3. و 4.

جدول 3. معاملات الصعوبة لأسئلة محور المعارف في اللياقة البدنية*

الفقرة	معامل الصعوبة	الفقرة	معامل الصعوبة	الفقرة	معامل الصعوبة	الفقرة	معامل الصعوبة
1	0.59	13	0.59	**25**	**0.84**	**37**	**0.82**
2	0.61	14	0.70	26	0.63	38	0.59
3	0.65	15	0.59	27	0.59	39	0.61
4	0.67	**16**	**0.27**	28	0.65	40	0.65
5	0.69	17	0.59	29	0.69	41	0.59
6	0.67	18	0.63	30	0.69	42	0.61
7	0.30	19	0.69	**31**	**0.73**	43	0.65
8	**0.73**	20	0.67	32	0.63	44	0.67
9	0.65	21	0.65	33	0.65	45	0.69
10	**0.77**	22	0.67	34	0.67		
11	0.69	23	0.59	**35**	**0.84**		
12	0.67	24	0.69	36	0.61		

*قبول معامل الصعوبة مابين (0.30- 0.70)

يتضح من خلال جدول 3. أن عدد العبارات المحذوفة من الاختبار المعرفي في اللياقة البدنية التي لم تحقق شرط معامل الصعوبة المصحح بلغ (7) أسئلة وهي الارقام: (8، 10، 16، 25، 31، 35، 37)

جدول **4**. معامل التمايز لكل فقرات المقياس

الفقرة	معامل التمايز	الفقرة	معامل التمايز	الفقرة	معامل التمايز	الفقرة	معامل التمايز
1	0.50	29	0.64	57	0.61	85	0.67
2	0.64	30	0.43	58	0.60	86	0.55
3	0.36	31	0.36	59	0.56	87	0.64
4	0.71	32	0.64	60	0.61	88	0.59
5	0.71	33	0.64	61	0.69	89	0.55
6	0.36	34	0.50	62	0.49	90	0.56
7	**0.14**	35	0.57	63	0.67	91	0.55
8	0.57	36	0.64	64	0.51	92	0.57
9	0.43	37	0.36	65	0.54	93	0.54
10	0.64	38	0.43	66	0.51	94	0.53
11	0.50	39	0.71	67	0.34	95	0.52
12	0.86	40	0.36	**68**	**0.14**	96	0.55
13	0.93	41	0.57	69	0.37	97	0.58
14	0.86	42	0.43	**70**	**0.14**	98	0.60
15	0.64	43	0.64	71	0.33	99	0.61
16	0.43	44	0.57	72	0.33	100	0.63
17	**0.21**	45	0.64	**73**	**-0.03**	101	0.57
18	0.86	46	0.64	74	0.33	102	0.57
19	0.36	47	0.63	75	0.33	103	0.55
20	0.57	48	0.60	76	0.30	104	0.52
21	0.86	49	0.66	77	0.50	105	0.52
22	0.50	50	0.56	78	0.31	106	0.55
23	0.36	**51**	**0.09**	79	0.59	107	0.50
24	0.57	52	0.60	80	0.64	108	0.48
25	0.50	53	0.66	81	0.33	109	0.52
26	0.57	54	0.63	82	0.63	110	0.38
27	0.36	55	0.57	83	0.64		
28	1.00	56	0.54	84	0.60		

*قبول معامل التمايز ما بين (0.30 – 1.00)

يتضح من خلال جدول 4. إلى أن عدد العبارات المحذوفة من مقياس الكاب في اللياقة البدنية التي لم تحقق شرط معامل التمايز بلغت في محور المعارف سؤالين في مجـال اللياقـة البدنيـة المرتبطة بالأداء وارقامهما: (7، 17) وأربع عبارات لمحور الاتجاهات وهي عبارة رقـم (51) لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، وعبارتين ارقامهما:(68، 70) لمحـور اللياقـة البدنيـة المرتبطة بالصحة، وعبارة واحدة رقم (73) لمحور الاختبارات والمقاييس، نتيجة لما سبق مـن نتائج تجريب المقياس على العينات التجريبية وحساب معـاملات التمـايز والصـعوبة وحـذف العبارات التي لم تحقق الشروط العلمية من الدراسة التجريبية ليصـبح عـدد أسـئلة وفقـرات المقياس (97) بعد حذف (13) سؤال وعبارة، ويظهر ذلك في ملحق (6).

سابعاً: حساب المعاملات العلمية للمقياس: اختارت الباحثة عينة استطلاعية أولية تكونت من (30) معلمة لحساب معاملات الارتباط بين الفقرة ومجالها ومحورها، ومعامـل الثبـات و(10) محكمين أصحاب خبرة ومؤهل لإيجاد صدق المحكمين (المضمون) من خلال تطبيق الدراسـة الاستطلاعية عليهم.

أ- صدق المقياس

صدق المحتـوى: قامت الباحثة بتحديد محتوى المقياس ومحاوره المقترحـة ومجالاتـه مـع صياغة أسئلة وعبارات كل المجالات بالاعتماد على خبرتها مقترنة بالتفكير المنطقـي وتحليـل محتوى المراجع والمصادر والدراسات ذات العلاقة بهذه الدراسة.

صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس على السادة المحكمـين الخبـراء والمـؤهلين وذوي الاختصاص الملحق (4) لإبداء رأيهم في مدى مناسبة الاسئلة والفقرات لمحاور المقيـاس وسلامتها من الناحية اللغوية، وتم احتساب ما تحقق من اجماع بلغت نسبته 80% فما فوق.

ومن خلال إيجاد معاملات الصدق السابقة تم الأخذ بنتائج واعتماد الأسئلة والفقرات التي حققت شروط الصدق، و ترتب على هذه الخطوة حذف (19) سؤال وعبارة لم تحقق الاجماع المطلوب، كما يتضح في جدول 5.

جدول 5. درجات الصدق (المحكمين) لفقرات المقياس

الفقرة	صدق محكمين %	الفقرة	صدق محكمين	الفقرة	صدق محكمين	الفقرة	صدق محكمين
1	80	31	85	61	82	91	82
2	82	32	84	62	85	92	87
3	**60**	33	86	63	86	93	85
4	90	34	86	64	84	94	89
5	95	**35**	**70**	65	88	**95**	**70**
6	83	36	87	**66**	**70**	**96**	**70**
7	**70**	37	88	67	89	97	85
8	85	**38**	**60**	68	90		
9	91	39	89	69	91		
10	92	40	80	70	92		
11	**60**	41	81	71	93		
12	97	42	84	72	94		
13	**60**	**43**	**50**	73	95		
14	95	44	90	74	96		
15	85	45	96	75	98		
16	81	46	97	76	80		
17	83	47	90	77	82		
18	**50**	48	98	**78**	**50**		
19	85	**49**	**60**	79	83		
20	86	50	88	80	85		
21	88	51	89	81	92		
22	89	52	84	82	81		
23	87	53	85	83	92		
24	**40**	54	86	84	92		
25	86	55	87	85	93		
26	85	56	89	**86**	**70**		
27	**50**	**57**	**60**	87	89		
28	**50**	**58**	**70**	88	87		
29	88	59	84	89	89		
30	84	60	85	90	82		

يتبين من الجدول 5. إلى أن فقرات المقياس قد حققت شروط الاجماع البالغ نسبته (80)% وأعلى من المحكمين عدا الفقرات ذوات الارقام: (3، 7، 11، 13، 18، 24، 27، 28، 35، 38، 43، 49، 57، 58،66، 78، 86، 95، 96) التي تم حذفها بلغت (19) سؤالاً وفقرة.

ب- ثبات المقياس

التجزئة النصفية: قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات لاجابات عينة الدراسة بإسلوب التجزئة النصفية حيث تم استخدام التسلسل الفردي للمقياس بإعتباره يمثل النصف الأول، بينما رصدت إجاباتهم على العبارات ذات التسلسل الزوجي للمقياس وهو النصف الثاني، ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين النصف الأول والنصف الثاني، ومن ثم تم حساب معامل الثبات الكلي لكل جزء من المقياس باستخدام معادلة سبيرمان براون Spearman– Brown.والجدول 6. يوضح ذلك.

معامل الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد عينة الدراسة بطريقة كرونباخ الفا Cronbach Alpha على جميع فقرات المقياس، والجدول 6. يوضح معاملات الثبات الكلية بطريقتي (التجزئة النصفية، وكرونباخ الفا) وعلى محاور الدراسة الرئيسية والكلي.

جدول 6. معاملات الثبات الكلية بطريقتي (التجزئة النصفية، كرونباخ الفا) لمحاور الدراسة الرئيسية والكلي

المحاور	المجالات	التجزئة النصفية	كرونباخ الفا
المعارف	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	0.81	0.74
	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	0.82	0.71
	الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	0.86	0.72
الكلي		**0.96**	**0.89**
الاتجاهات	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	0.77	0.76
	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	0.94	0.96
	الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	0.87	0.95
الكلي		**0.87**	**0.96**
التطبيقات	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	0.78	0.87
	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	0.72	0.82
	الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	0.97	0.97
الكلي		**0.72**	**0.91**

يتضح من الجدول 6. أن محاور الدراسة الرئيسية حققت شروط معاملات الثبات حيث بلغ المعامل الكلي لمحور المعارف في التجزئة النصفية (0.96)، وبلغ (0.89) في معامل كرونباخ الفا، وفي محور الاتجاهات بلغ معامل الثبات الكلي في التجزئة النصفية (0.87)، وبلغ (0.96) في معامل كرونباخ الفا، أما محور التطبيقات فقد بلغ معامل الثبات الكلي في التجزئة النصفية (0.72)، وبلغ (0.91) في معامل كرونباخ الفا، ومن خلال ما سبق من معاملات الثبات فهي تعد قيم مقبولة لأغراض وأهداف هذه الدراسة.

ثم قامت الباحثة استخراج معاملات الارتباط لبيرسون (Pearson Correlation) بين كل فقرة من فقرات مقياس الدراسة والمجال الذي تنتمي إليه والمحور كما في جدول 7.

جدول 7. معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الدراسة والمحور الذي تنتمي إليه

المعارف			الاتجاهات			التطبيقات		
اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء			اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء			اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء		
الرقم	مجال	المحور	الرقم	مجال	المحور	الرقم	مجال	المحور
1	0.41*	0.44*	37	0.44*	0.45*	70	0.54*	0.50*
2	0.61*	0.44*	38	لم تحقق شرط الصدق		71	0.82*	0.82*
3	لم تحقق شرط الصدق		39	0.64*	0.66*	72	0.86*	0.78*
4	0.61*	0.47*	40	0.39*	0.33*	73	0.73*	0.65*
5	0.62*	0.45*	41	0.64*	0.67*	74	0.85*	0.85*
6	0.43*	0.55*	42	0.43*	0.44*	75	0.89*	0.89*
7	لم تحقق شرط الصدق		43	لم تحقق شرط الصدق		76	0.90*	0.83*
8	**0.23**	**0.18**	44	0.64*	0.67*	**77**	**0.21**	**0.03**
9	0.34*	0.58*	45	0.48*	0.47*	78	لم تحقق شرط الصدق	
10	0.59*	0.42*	46	0.47*	0.87*	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة		
11	لم تحقق شرط الصدق		اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			الرقم	مجال	المحور
12	**0.18**	**0.28**	الرقم	مجال	المحور	79	0.34*	0.37*
13	لم تحقق شرط الصدق		**47**	**0.18**	**0.20**	80	0.56*	0.56*
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			48	0.87*	0.88*	81	0.71*	0.66*
الرقم	مجال	المحور	49	لم تحقق شرط الصدق		82	0.66*	0.66*
14	0.62*	0.63*	50	0.90*	0.85*	83	0.52*	0.52*
15	0.66*	0.61*	51	0.35*	0.41*	84	0.50*	0.61*
16	0.21	0.23	52	0.92*	0.86*	85	0.44*	0.47*
17	0.32*	0.46*	53	0.93*	0.89*	86	لم تحقق شرط الصدق	
18	لم تحقق شرط الصدق		54	0.95*	0.85*	87	0.41*	0.57*
19	0.37*	0.36*	55	0.87*	0.78*	الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية		
20	0.64*	0.58*	56	0.91*	0.85*	الرقم	مجال	المحور
21	0.64*	0.57*	57	لم تحقق شرط الصدق		88	0.64*	0.67*
22	**0.18**	**0.14**	58	لم تحقق شرط الصدق		89	0.66*	0.86*
23	0.39*	0.45*	**59**	**0.20**	**0.13**	90	0.71*	0.66*
24	لم تحقق شرط الصدق		الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية			91	0.20	0.15
الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية			الرقم	مجال	المحور	92	0.62*	0.52*
الرقم	مجال	المحور	60	0.58*	0.50*	93	0.58*	0.61*
25	**0.21**	**0.30**	61	0.94*	0.91*	**94**	**0.14**	**0.17**
26	0.48*	0.40*	62	0.87*	0.84*	95	لم تحقق شرط الصدق	
27	لم تحقق شرط الصدق		**63**	**0.15**	**0.18**	96	لم تحقق شرط الصدق	
28	لم تحقق شرط الصدق		64	0.87*	0.83*	97	0.48*	0.52*
29	0.57*	0.47*	65	0.80*	0.75*			
30	0.57*	0.43*	66	لم تحقق شرط الصدق				
31	0.49*	0.53*	67	0.71*	0.62*			
32	**0.18**	**0.20**	68	0.90*	0.86*			
33	0.57*	0.52*	69	0.79*	0.72*			
34	0.44*	0.45*						
35	لم تحقق شرط الصدق							
36	0.48*	0.61*						

*دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من جدول 7. إلى أن أسئلة وعبارات المقياس حققت شروط معاملات الثبات عدا الارقام: (8، 12، 22، 25، 32، 47، 59،63، 77، 94) والتي تم حذفها والبالغ عددها (10) فقرات توزعت ما بين (5) أسئلة و(5) فقرات، ثم تم حذف الاسئلة والعبارات التي زادت

عن (7) فقرات لكل مجال بحيث كانت أدنى درجات الثبات في ذلك وبلغ عـددها (5) فقـرات هي:(16، 40، 51،60، 79).

وبناء على الخطوة الخاصة بالثبات فقد تم اعتماد أعلى (7) اسئلة وفقرات لكل مجال من مجالات محاور المقياس التي اظهرت معاملات ثبات مقبولة من أجل اعتمادها واحتسابها في المقياس، وبالتالي تحقق شرط الوزن النسبي للاسئلة والفقرات التي ظهرت في جدول المواصفات السابق.

جدول 8. ملخص خطوات اعداد المقياس للتمكين من حذف العبارات التي لم تحقق الشروط المطلوبة

المحاور	المجالات	عدد الاسئلة من خبرة الباحثة	عدد الأسئلة المحذوفة من خلال					المقياس النهائي
			تجريب المقياس	التمايز والصعوبة	معامل الصدق	معامل الثبات	أدنى درجات الثبات بعد أعلى 7 فقرات	
المعارف	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	18	0	5	4	2	0	7
	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	13	0	2	2	1	1	7
	الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	14	0	2	3	2	0	7
المجموع للمحور		**45**	**0**	**9**	**9**	**5**	**1**	**21**
الاتجاهات	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	11	0	1	2	0	1	7
	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	15	0	2	3	2	1	7
	الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	11	0	1	1	1	1	7
المجموع للمحور		**37**	**0**	**4**	**6**	**3**	**3**	**21**
التطبيقات	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	9	0	0	1	1	0	7
	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	9	0	0	1	0	1	7
	الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	10	0	0	2	1	0	7
المجموع للمحور		**28**	**0**	**0**	**4**	**2**	**1**	**21**
المجموع الكلي		**110**	**0**	**13**	**19**	**10**	**5**	**63**

يتضح من الجدول 8. إلى أن عدد الأسئلة والفقرات المقترحة من الباحثة بعد الاطلاع علـى المراجع والمصادر العلمية وبالتشاور مع مشرف الدراسة فقـد بلغـت (110) سـؤال وفقـرة

بصورته الأولية ثم تم حذف (48) منها نتيجة الإجراءات والخطوات التـــي تمــت فـــي بنـــاء المقياس، وتوزعت على (45) سؤال لمحور المعارف ليــتم حــذف (24) ســؤال ، ومحــور الاتجاهات بلغ (37) فقرة ليتم حذف (16) فقرة، ومحور التطبيقات بلغ (28) ليــتم حــذف (7) فقرات، وبالتالي يظهر المقياس بصورته النهائية بواقع (63) سؤالاً وفقرة، ولكل محــور (21) عبارة تتوزع على (7) فقرات لكل مجال من مجالات المحاور. وبالتالي نتيجة الخطوات السابقة فقد ظهر المقياس بصورته النهائية كما في الملحق (7).

سابعاً: تحديد تعليمات وشروط الاختبار

قامت الباحثة من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية التي طبقت على (7) معلمات تم ابعــادهن عن العينة الرئيسية، لتحديد تعليمات وشروط الاختبار من حيث الزمن المستغرق للاجابة (الزمن الوضعي) وحدد من خلال حساب ضعف الزمن الذي استغرقته الباحثة بالاجابة على المقيــاس، أما الزمن التجريبي فقد تم تحديده من خلال حساب متوسط الزمن الذي اســتغرقته إجابــة أول معلمة وإجابة آخر معلمة، وبذلك كان الزمن المحدد للإجابة على المقياس على النحو التالي:

- الزمن الوضعي: 50 دقيقة.
- الزمن التجريبي: (35– 45) دقيقة.
- الزمن المناسب: 40 دقيقة.

وكذلك قامت الباحثة بتوضيح طريقة الاجابة على المقياس، وتحديد الفئــة المســتهدفة مــن الدراسة وقدمت تطمينات للمستجيبات حول سرية النتائج، وكذلك تحديد متغيرات الدراسة.

ثامناً: إعداد المقياس بالصورة النهائية.

قامت الباحثة بإعتماد المقياس بصورته النهائية كما في ملحق (7) بعد تحقيقه لجميع الشــروط العلمية والاحصائية، وقد احتوى المقياس على ما يلي:

1- مقدمة المقياس

قامت الباحثة في هذا الجزء بإظهار الهدف من الدراسة، وتقديم تطمينـــات للمســـتجيبات مـــن المعلمات بأن الاستجابات ستعامل بغاية السرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

2- التعريف بمحتويات المقياس وطريقة الاجابة

قامت الباحثة في هذا الجزء بتعريف محتويات المقياس وطريقة الاجابة وســـلم التـــدرج لكـــل محور ووضع الدرجات لكل تدرج.

3- كتابة المتغيرات الشخصية

قامت الباحثة بتحديد متغيرات الدراسة من الاستجابة على بعض المتغيرات الشخصـــية التـــي شملت (الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي).

4- محتويات المقياس

قامت الباحثة بتحديد أقسام المقياس الذي اشتمل على:

مجال المعارف: ضم المجال ثلاث محاور رئيسية بواقع (21) سؤالاً، توزعت ما بين (7) أسئلة لكل محور، بحيث صياغة الأسئلة بطريقة الاختيار من متعدد، وقد وضعت الباحثة درجة واحدة للاجابة الصحيحة ودرجة صفر للاجابة الخاطئة، وكما هو موجود في ملحق (7) للاجابات الصحيحة، وقد افترضت الباحثة استخدام ميزان التقدير التالي لتحديد درجات المعارف لدى معلمي التربية الرياضية وهي على النحو التالي :

- أقل من 50 % الدرجة ضعيفة .
- 50- أقل من 60 % الدرجة مقبولة .
- 60- أقل من 70 % الدرجة متوسطة .
- 70- أقل من 80 % الدرجة جيدة .

- 80– أقل من 90 % الدرجة جيدة جداً .
- 90 % فما فوق الدرجة ممتازة .

2. **مجال الاتجاهات:** ضم هذا المجال ثلاث محاور رئيسية بواقع (21) فقرة، توزعت ما بين (7) فقرات لكل محور، بحيث تكون الاجابة ضمن سلم التدريج الخماسي(موافق بدرجة كبيرة جدا، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، لا تنطبق)، وقد أُعطيت الدرجات على النحو التالي :

- (5) درجات لتقدير موافق بدرجة كبيرة جداً .
- (4) درجات لتقدير موافق بدرجة كبيرة.
- (3) درجات لتقدير موافق بدرجة متوسطة.
- (2) درجة لتقدير موافق بدرجة قليلة.
- (1) درجة لتقدير لا تنطبق.

وقد اقترحت الباحثة ميزان التقدير التالي للحكم على قيمة درجة الاتجاه وهي كالتالي :

- 4.51 فما فوق موافق بدرجة كبيرة جداً
- 3.51– 4.5 موافق بدرجة كبيرة.
- 2.51– 3.5 موافق بدرجة متوسطة.
- 1.51– 2.5 موافق بدرجة قليلة.
- 1.50 فما دون لا تنطبق . (الخزاعله، 2007)

مجال التطبيقات: ضم هذا المجال ثلاث محاور رئيسية بواقع (21) فقرة، توزعت ما بين (7) فقرات لكل محور، بحيث تكون الاجابة وقد تم استخدام مقياس تقدير لينبراند الرباعي نقلاً عن

(مورو وأخرون، 2002) (أطبق بدرجة كبيرة ، أطبق بدرجة متوسطة، اطبق بدرجة قليلـــة ، لا أطبق أبداً)، وقد منحت الدرجة على النحو التالي :

- (3) درجات لتقدير أطبق بدرجة كبيرة.
- (2) درجات لتقدير اطبق بدرجة متوسطة.
- (1) درجة لتقدير أطبق بدرجة قليلة.
- (0) درجة لتقدير لا أطبق.

وقد اقترحت الباحثة ميزان التقدير التالي للحكم على درجة التطبيقات وهي كالتالي :

- 2.28– 3 يطبق بدرجة كبيرة .
- 1.52– 2.27 يطبق بدرجة متوسطة .
- 0.76– 1.51 يطبق بدرجة قليلة .
- 0– 0.75 لا يطبق. (الخزاعله، 2007)

تطبيـــق المقيـــاس

قامت الباحثة بالاستعانة بالمساعدات من صاحبات الخبرة في إجراء البحوث بعـــد تـــدريبهن وتوضيح شروط وتعليمات إجراءات تطبيق المقياس، ليتم توزيع المقياس على معلمات التربيـــة البدنية في محافظة الاحمدي في دولـــة الكويـــت، فـــي الفصـــل الاول مـــن العـــام الدراســـي 2013/2012 م ، بعد الحصول على كتاب رسمي من الجامعة الاردنية لتسهيل مهمة الباحثـــة كما في ملحق (9) ، ثم أخذ جميع الموافقات من الجهات المعنية والرسمية من دولة الكويت كما في ملحق (10؛ أ+ ب+ ج)، وقد تم توزيع المقياس للفترة الزمنية مـــا بـــين تـــاريخ 11/14/ 2012 ولغاية 2012/11/28 م.

المعالجات الاحصائية:

قامت الباحثة بتحليل البيانات واستخراج النتائج من الحاسب الآلي بإستخدام برنـامج الـرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) على النحو التالي:

1. معادلات التمايز والصعوبة لاستجابات أفراد العينات التجريبية عـن فقـرات المقيـاس بالصورة الأولية.
2. معاملات الارتباط بين الفقرات المقياس بالصورة الأولية والمحاور ككل .
3. معادلة كرونباخ ألفا ومعادلة التجزئة النصفية للكشف عن ثبات مقياس الدراسة.
4. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لاسـتجابات أفـراد عينـة الدراسة الأساسية عن جميع فقرات مجالات محاور المقياس.
5. اختبار تحليل التباين المتعدد لدراسة أثر المتغيرات الشخصية علـى اسـتجابات أفـراد العينة عن محاور الدراسة.
6. طريقة (Scheffe) شيفيه للمقارنات البعديـة للكشـف عـن مصـادر الفـروق بـين المتوسطات الحسابية.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

في هذا الفصل سيتم عرض نتائج الدراسة التي تهدف إلى **تصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في دولة الكويت** من خلال الإجابة عن تساؤلاتها وفيما يلي عرضاً للنتائج:

- **نتائج التساؤل الأول:" ما المعارف المتعلقة باللياقة البدنية التي تمتلكها معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت؟"**

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات محور المعارف، والجدول 9. يوضح ذلك.

الجدول 9. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الدراسة

المجال	الدرجة العظمى	أدني قيمة	أعلى قيمة	مجموع المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	درجة التقييم
المعارف المرتبطة بالأداء	7	2.00	7.00	5.58	1.22	79.7	جيدة
المعارف المرتبطة بالصحة	7	0.00	6.00	3.57	1.44	51.0	مقبولة
المعارف لمحور الاختبارات والمقاييس	7	1.00	7.00	4.11	1.65	58.7	مقبولة
محور المعارف ككل	21	6.00	19.00	13.27	3.09	63.2	متوسطة
النسب المئوية	%100	28.57	90.48	63.17	14.71		

يتضح من الجدول 9. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات محور المعارف تراوحت ما بين (3.57 – 5.58) أعلاها لمجال " المعارف المرتبطة بالأداء " بمتوسط حسابي (5.58± 1.22) بدرجة جيدة وأهمية نسبية (79.7%)، وفي المرتبة الثانية جاء مجال " المعارف لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية " بمتوسط حسابي (4.11 ± 1.65) بدرجة مقبولة بأهمية نسبية (58.7%)، وفي المرتبة الأخيرة جاء مجال " المعارف المرتبطة بالصحة " بمتوسط حسابي (3.57 ± 1.44) بدرجة مقبولة بأهمية نسبة (51%)، وبلغ المتوسط الحسابي لمحور المعارف ككل (13.27± 3.09) متوسطة بأهمية نسبية (63.2%).

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات كل مجال من مجالات محور المعارف على حدا، والجداول (10–12) توضح ذلك.

- **مجال المعارف في اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.**

جدول 10. المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة عن فقرات مجال المعارف المرتبطة بالأداء مرتبة ترتيبًا تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرة*	المتوسط الحسابي**	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	5	تمرينات ثني الجذع من الوقوف أماماً أسفل لابعد نقطة تنمي عنصر:	0.93	0.25	ممتازة
2	3	رمي الكرة في الزاوية اليمنى العليا لمرمى كرة اليد تنمي عنصر:	0.92	0.27	ممتازة
3	2	تتم تنمية القوة العضلية من خلال تمرينات:	0.91	0.28	ممتازة
3	4	تمرينات تغيير وضع الجسم في الهواء يرتبط بتنمية عنصر:	0.91	0.28	ممتازة
5	7	أهم عنصر بدني للاعب جري مسافة ميل واحد (1409) متر هو:	0.71	0.45	جيدة
6	6	أهم عنصر بدني للأعب 100 متر عدو هو:	0.70	0.46	جيدة
7	1	يتم تنمية عنصر السرعة في لعبة كرة القدم من خلال تمرينات الجري:	0.49	0.50	ضعيفة

*فقرات الاختبار نوع اختيار من متعدد. ** المتوسط الحسابي من (1.00).

يتضح من الجدول 10. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجال " المعارف في اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء" تراوحت ما بين (0.49 – 0.93) أعلاها للفقرة (5) " تمرينات ثني الجذع من الوقوف أماماً أسفل لا بعد نقطة تنمي عنصر " بمتوسط حسابي (0.93 ± 0.25) بدرجة ممتازة، تليها الفقرة (3) " رمي الكرة في الزاوية اليمنى العليا لمرمى كرة اليد تنمي عنصر " بمتوسط حسابي (0.92± 0.27) بدرجة ممتازة، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (1) " يتم تنمية عنصر السرعة في لعبة كرة القدم من خلال تمرينات الجري " بمتوسط حسابي (0.49 ± 0.50) بدرجة ضعيفة.

- **مجال المعارف في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.**

الجدول 11.المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة عن فقرات مجال المعارف المرتبطة بالصحة مرتبة ترتيبًا تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرة*	المتوسط الحسابي**	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	4	الاشتراك في برامج اللياقة البدنية بشكل منتظم يساعد الجهاز التنفسي على:	0.80	0.40	جيدة جدًا
2	3	كفاءة الجهاز الدوري التنفسي تمثل الكفاءة الوظيفية لــ	0.79	0.41	جيدة
3	5	من تأثيرات ممارسة التمارين البدنية على الجهاز العصبي:	0.71	0.45	جيدة
4	1	يشمل الجهاز العضلي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على العناصر:	0.56	0.50	مقبولة
5	2	التركيب الجسمي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تشمل على:	0.42	0.50	ضعيفة
6	7	من تأثيرات ممارسة اللياقة البدنية الوقائية من الإنحرافات القوامية التي تتم من خلال تمارين	0.23	0.42	ضعيفة
7	6	واحدة من الآتي ليست من نتائج ممارسة اللياقة البدنية الايجابية للجهاز العظمي للإنسان:	0.06	0.23	ضعيفة

*فقرات الاختبار نوع اختيار من متعدد. ** المتوسط الحسابي من (1.00).

يتضح من الجدول 11. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجال " المعارف المرتبطة بالصحة" تراوحت ما بين (0.06 – 0.80) أعلاها للفقرة (4) " الاشتراك في برامج اللياقة البدنية بشكل منتظم يساعد الجهاز التنفسي على " بمتوسط حسابي (0.80± 0.40) بدرجة تقييم جيدة جدًا، تليها الفقرة (3) " كفاءة الجهاز الدوري التنفسي تمثل الكفاءة الوظيفية ل:" بمتوسط حسابي (0.79± 0.41) بدرجة تقييم جيدة، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (6) " واحدة من الآتي ليست من نتائج ممارسة اللياقة البدنية الايجابية للجهاز العظمي للإنسان: " بمتوسط حسابي (0.06 ± 0.23) بدرجة تقييم ضعيفة.

– **مجال: المعارف للاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.**

الجدول 12.المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة عن فقرات مجال المعارف لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية مرتبة ترتيبًا تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرة*	المتوسط الحسابي**	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	4	اختبار الجلوس من الرقود(30) ثانية يستخدم لقياس قوة عضلات:	0.90	0.29	ممتازة
2	3	المشي على حافة جهاز عارضة التوازن لمسافة معينة اختبار يقيس:	0.85	0.36	جيدة جدًا
3	2	الجري السريع بين مجموعة شواخص بشكل متعرج هو اختبار لقياس:	0.73	0.44	جيدة
4	7	أداء عدد من الحركات باتجاهات مختلفة في وقت واحد اختبار يقيس:	0.63	0.49	متوسطة
5	5	الوثب الطويل من الثبات بكلتا القدمين يقيس:	0.39	0.49	ضعيفة
6	6	مؤشر كتلة الجسم(BMI) يمكن قياسه بمعادلة:	0.34	0.48	ضعيفة
7	1	لقياس السعة الحيوية يتم استخدام جهاز	0.27	0.44	ضعيفة

*فقرات الاختبار نوع اختيار من متعدد. ** المتوسط الحسابي من (1.00).

يتضح من الجدول 12. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجال " المعارف لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية " تراوحت ما بين (0.27 – 0.90) أعلاها للفقرة (4) " اختبار الجلوس من الرقود(30) ثانية يستخدم لقياس قوة عضلات "

بمتوسط حسابي (0.90 ± 0.29) بدرجة تقييم ممتازة، تليها الفقرة (3) " المشي على حافة جهاز عارضة التوازن لمسافة معينة هو اختبار لقياس " بمتوسط حسابي (0.85± 0.36) بدرجة تقييم جيدة جدًا، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (1) " لقياس السعة الحيوية يتم استخدام جهاز " بمتوسط حسابي (0.27 ± 0.44) بدرجة تقييم ضعيفة.

– **نتائج التساؤل الثاني:" ما الاتجاهات المتعلقة باللياقة البدنية التي تمتلكها معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت؟"**

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات محور الاتجاهات، والجدول 13. يوضح ذلك.

الجدول 13. المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مجالات محور الاتجاهات

المجال	أدني قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	درجة التقييم
الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالإداء	2.86	5.00	4.45	0.48	89.0	كبيرة
الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	2.29	5.00	4.36	0.65	87.2	كبيرة
الاتجاهات نحو الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	1.14	5.00	3.85	0.70	77.0	كبيرة
محور الاتجاهات ككل	2.67	5.00	4.22	0.51	84.4	كبيرة

*** المتوسط الحسابي من (5)**

يتضح من الجدول 13. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات محور الاتجاهات تراوحت بين (3.85 – 4.45) أعلاها لمجال " الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالإداء " بمتوسط حسابي (4.45 ± 0.48) بدرجة تقييم كبيرة وبأهمية نسبية (89.0%)، وفي المرتبة الثانية جاء مجال " الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " بمتوسط حسابي (4.36 ± 0.65) بدرجة تقييم كبيرة وبأهمية نسبية (87.2%)، في المرتبة الأخيرة جاء مجال " الاتجاهات نحو الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية " بمتوسط حسابي

(3.85 ± 0.70) بدرجة تقييم كبيرة وبأهمية نسبية (77.0%)، وبلغ المتوسط الحسابي لمحور الاتجاهات ككل (4.22 ± 0.51) بدرجة تقييم كبيرة وبأهمية نسبية (84.4%).

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات كل مجال من مجالات محور الاتجاهات على حدا، و الجداول (14-16) توضح ذلك.

- **مجال الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.**

الجدول 14. المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة ا عن فقرات مجال الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء مرتبة ترتيبًا تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية%	درجة التقييم
1	7	أؤمن بأن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية له دور خاص لكل لعبة	4.62	0.64	92.4	كبيرة جدًا
2	1	اعتقد بأن اللياقة البدنية تزيد من فرص تحقيق الانجاز في الالعاب الرياضية.	4.57	0.73	91.4	كبيرة جدًا
3	6	أرى أن اللياقة البدنية العالية المرتبطة بالأداء قاعدة أساسية لبلوغ قمة التفوق العالي	4.54	0.71	90.8	كبيرة جدًا
4	4	اعتقد أن امتلاك عناصر اللياقة البدنية هي أساس ممارسة الالعاب الرياضية المختلفة	4.41	0.92	88.2	كبيرة
5	2	أشعر بأن اللياقة البدنية تسهم في الحصول على المتعة والسرور أثناء مزاولة الألعاب الرياضية	4.39	0.73	87.2	كبيرة
6	3	أعتقد بفكرة أن اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء أساسها اللياقة البدنية الشاملة	4.31	0.80	86.2	كبيرة
7	5	أشجع زميلاتي للمشاركة بأي برامج تثقيفية خاص باللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	4.28	0.70	85.6	كبيرة

*** المتوسط الحسابي من (5)**

يتضح من الجدول 14. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجال " الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالإداء" تراوحت ما بين (4.28 – 4.62) أعلاها للفقرة (7) " أؤمن بأن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية له دور خاص لكل لعبة " بمتوسط حسابي (4.62 ± 0.64) بدرجة تقييم كبيرة جدًا وبأهمية نسبية (92.4%)، تليها

الفقرة (1) " اعتقد بأن اللياقة البدنية تزيد من فرص تحقيق الانجاز في الالعاب الرياضية " بمتوسط حسابي (4.57 ± 0.73) بدرجة تقييم كبيرة جدًا وبأهمية نسبية (91.4%)، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (5) " أشجع زميلاتي للمشاركة بأي برامج تثقيفي خاص باللياقة البدنية المرتبطة بالأداء" بمتوسط حسابي (4.28± 0.70) بدرجة تقييم كبيرة وبأهمية نسبية (85.6%).

- **مجال الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.**

الجدول 15. المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة الدراسة عن فقرات مجال الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مرتبة ترتيبًا تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	درجة التقييم
1	2	أرى أن الانتظام بتدريبات اللياقة البدنية تساعد على تنمية الجهاز العضلي العصبي.	4.61	0.73	92.2	كبيرة جدًا
2	1	لدي القناعة بأن الانتظام بتدريبات اللياقة البدنية تنمي الجهاز الدوري التنفسي.	4.53	0.73	90.6	كبيرة جدًا
3	6	أؤمن بأن الانتظام والاستمرار بممارسة اللياقة البدنية تقلل من فاتورة الصحة العلاجية.	4.50	0.62	90.0	كبيرة
4	3	أشعر أن الانتظام باللياقة البدنية يولد لدي القناعة التامة بالمحافظة على صحتي النفسية.	4.36	0.95	87.2	كبيرة
5	5	أشعر بأن اللياقة البدنية تزيد من انتاجية الافراد الحياة الوظيفة.	4.27	0.81	85.4	كبيرة
6	7	تسهم ممارسة اللياقة البدنية في تخفيض ضغوط الحياة اليومية.	4.13	0.99	82.6	كبيرة
7	4	اعتقد أن امتلاك اللياقة البدنية تجلب السعادة للأفراد.	4.09	0.95	81.8	كبيرة

* المتوسط الحسابي من (5)

يتضح من الجدول 15. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجال " الاتجاهات نحو محور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " تراوحت بين (4.09 – 4.61) أعلاها للفقرة (2) " أرى أن الانتظام بتدريبات اللياقة البدنية تساعد على تنمية الجهاز العضلي العصبي " بمتوسط حسابي (4.61± 0.73) بدرجة تقييم كبيرة جدًا وبأهمية نسبية(92.2%)، تليها الفقرة (1) " لدي القناعة بأن الانتظام بتدريبات اللياقة البدنية تنمي الجهاز الدوري التنفسي " بمتوسط حسابي (4.53± 0.73) بدرجة تقييم كبيرة جدًا وبأهمية نسبية(90.6%)، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (4) " اعتقد أن امتلاك اللياقة البدنية تجلب السعادة للأفراد " بمتوسط حسابي (4.09± 0.95) بدرجة تقييم كبيرة وبأهمية نسبية(81.8%).

- **مجال الاتجاهات نحو الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.**

الجدول 16. المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة عن فقرات مجال الاتجاهات نحو الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية مرتبة ترتيبًا تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	درجة التقييم
1	2	المعلمة التي تستخدم الاختبارات والمقاييس تمارس عملها بمهنية.	4.38	0.90	87.6	كبيرة
2	1	أؤمن بأنها تضمن الدقة في وضع الدرجات.	3.98	0.77	79.6	كبيرة
2	3	تساهم في تقبل أولياء امور الطلبة لدرجات أبناهم في مقرر التربية الرياضية.	3.98	0.81	79.6	كبيرة
4	4	أشجع زميلاتي المعلمات للمشاركة في الدورات التدريبية الخاصة باختبارات والمقاييس الخاصة باللياقة البدنية.	3.96	1.01	79.2	كبيرة
5	7	أمتلك اتجاهات إيجابية نحو استخدام الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية في مدرستي.	3.58	1.03	71.6	كبيرة
6	6	اعتقد أن مشكلات الطلبة في اللياقة البدنية لا يتم اكتشافها وحلها بدون الاختبارات والمقاييس.	3.56	1.20	71.2	كبيرة
7	5	أتابع المستجدات العلمية في اختبارات ومقاييس اللياقة البدنية بشغف.	3.48	1.07	69.6	متوسطة

*** المتوسط الحسابي من (5)**

يتضح من الجدول 16. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجال "الاتجاهات نحو الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية" تراوحت بين (3.48 – 4.38) أعلاها للفقرة (2) " المعلمة التي تستخدم الاختبارات والمقاييس تمارس عملها بمهنية " بمتوسط حسابي (4.38 ± 0.90) بدرجة تقييم كبيرة وبأهمية نسبية(87.6%)، تليها الفقرة (1) " أؤمن بأنها تضمن الدقة في وضع الدرجات " بمتوسط حسابي (3.98 ± 0.77) بدرجة تقييم كبيرة

وبأهمية نسبية قدرها (79.6%)، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (5) " أتابع المستجدات العلمية في مجال اختبارات ومقاييس اللياقة البدنية بشغف " بمتوسط حسابي (3.48 ± 1.07) بدرجة تقييم متوسطة وبأهمية نسبية قدرها (69.6%).

- **نتائج التساؤل الثالث :" ما التطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية التي تمتلكها معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت؟"**

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات محور التطبيقات، والجدول 17. يوضح ذلك.

جدول 17. المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مجالات محور التطبيقات

المجال	أدني قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	درجة التقييم
تطبيقات اللياقة البدنية المرتبطة بالاداء.	0.86	3.00	2.19	0.62	73.0	متوسطة
تطبيقات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	1.00	3.00	2.33	0.45	77.7	كبيرة
تطبيقات الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية	0.00	3.00	1.58	0.83	52.7	متوسطة
محور التطبيقات ككل	1.05	3.00	2.03	0.49	67.7	متوسطة

*** المتوسط الحسابي من (3)**

يتضح من الجدول 17. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات محور التطبيقات تراوحت بين (1.58– 2.33) أعلاها لمجال " التطبيقات في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " بمتوسط حسابي (2.33± 0.45) بدرجة تقييم متوسطة وأهمية نسبية(77.7%)، وفي المرتبة الثانية جاء مجال " التطبيقات لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء " بمتوسط حسابي (2.19 ± 0.62) بدرجة تقييم متوسطة وأهمية نسبية(73.0%)، في المرتبة الأخيرة جاء مجال " التطبيقات في الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية " بمتوسط حسابي (1.58 ± 0.83) بدرجة تقييم متوسطة وأهمية نسبية (52.7%)، وبلغ المتوسط

الحسابي لمحور التطبيقات ككل (2.03 ± 0.49) بدرجة تقييم متوسطة وبأهمية نسبية (%67.7).

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات كل مجال من مجالات محور التطبيقات على حدا، والجداول (18-20) توضح ذلك.

- **مجال تطبيقات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.**

الجدول 18. المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة عن فقرات مجال تطبيقات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء مرتبة ترتيبًا تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	درجة التقييم
1	2	اتدرج في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل لعبة رياضية	2.39	0.73	79.7	كبيرة
2	6	التسلسل في تطبيق البرنامج التدريبي للياقة البدنية أولا ثم انتقل إلى البرنامج المهاري.	2.36	0.72	78.7	كبيرة
3	3	أقوم بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء من خلال استخدام كل الامكانات المتاحة	2.28	0.79	76	كبيرة
4	4	أنوع بأساليب التدريب المختلفة أثناء ممارسة التمارين الرياضية البدنية.(التدريب الفتري، التكراري).الخ	2.23	0.84	74.3	متوسطة
5	5	أطبق مبادئ التدريب الرياضي أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي للياقة البدنية المرتبطة بالأداء	2.23	0.75	74.3	متوسطة
6	1	أقوم بتنفيذ برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالألعاب الرياضية	1.96	0.95	65.3	متوسطة
7	7	استخدم التغذية الراجعة أثناء تنفيذ برامج اللياقة البدنية للطلاب	1.87	1.05	62.3	متوسطة

*** المتوسط الحسابي من (3)**

يتضح من الجدول 18. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجال " التطبيقات لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء " تراوحت بين (1.87 – 2.39) أعلاها للفقرة (2) " اتدرج في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل لعبة رياضية "

بمتوسط حسابي (2.39 ± 0.73) وبدرجة تقييم كبيرة وأهمية نسبية بلغت (79.7%)، تليها الفقرة (6) " التسلسل في تطبيق البرنامج التدريبي للياقة البدنية أولا ثم انتقل إلى البرنامج المهاري "بمتوسط حسابي (2.36 ± 0.72) وبدرجة تقييم كبيرة وأهمية نسبية قدرها(78.7%)، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (7) " استخدم التغذية الراجعة أثناء تنفيذ برامج اللياقة البدنية للطلاب " بمتوسط حسابي (1.87 ± 1.05) وبدرجة تقييم متوسطة وبأهمية نسبية(62.3%).

- **مجال تطبيقات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.**

الجدول 19. المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة عن فقرات مجال تطبيقات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مرتبة ترتيبًا تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية%	درجة التقييم
1	1	أقوم بإجراء إحماء للطالبات في بداية كل حصة حسب الحاجة	2.84	0.40	94.7	كبيرة
2	3	أراقب الطالبات عن كتب أثناء ممارسة التمارين البدنية في حالة ظهور اعياء أو علامات مُرضية	2.70	0.54	90.0	كبيرة
3	2	أراعي الفروق الفردية الخاصة بأنماط الاجسام أثناء تنفيذ تمارين اللياقة البدنية	2.64	0.59	88.0	كبيرة
4	5	أقوم بتدريب الطالبات مع مراعاة التدرج الملائم لأعمارهن ومستوياتهن	2.55	0.66	85.0	كبيرة
5	4	استخدام كل أدوات وإمكانيات المدرسة لتحسين الحالة الصحية للطالبات	2.46	0.73	82.0	كبيرة
6	6	أعرض للطلبة وسائل التعليم(فيديو ,(CD) لوحات....) للياقة البدنية مرتبطة بالصحة.	1.75	1.01	58.3	متوسطة
7	7	أقوم بعمل دورات ولقاءات للمجتمع المحلي بموضوعات اللياقة المرتبطة بالصحة	1.38	1.08	46.0	قليلة

*** المتوسط الحسابي من (3)**

يتضح من الجدول 19. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجال " التطبيقات لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " تراوحت بين (1.38 – 2.84) أعلاها للفقرة (1) " أقوم بإجراء إحماء للطالبات في بداية كل حصة حسب الحاجة " بمتوسط حسابي (2.84 ± 0.40) بدرجة تقييم كبيرة وأهمية نسبية (94.7%)، تليها الفقرة (3) " أراقب الطالبات عن كثب أثناء ممارسة التمارين البدنية في حالة ظهور اعياء أو علامات مُرضية " بمتوسط حسابي (2.70 ± 0.54) بدرجة تقييم كبيرة وأهمية نسبية (90.0%)، بينما جاءت في

المرتبة الأخيرة الفقرة (7) " أقوم بعمل دورات ولقاءات للمجتمع المحلي بموضوعات اللياقة المرتبطة بالصحة " بمتوسط حسابي (1.38 ± 1.08) بدرجة تقييم قليلة وأهمية نسبية (46.0%).

- **مجال: تطبيقات الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.**

الجدول 20. المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة عن فقرات مجال التطبيقات لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية مرتبة ترتيبًا تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	درجة التقييم
1	1	استخدم أدوات للقياس في اختبارات الطلبة(ميزان، شريط قياس، ساعات إيقاف).	2.11	1.13	70.3	متوسطة
2	4	أقوم بتصنيف الطلاب حسب قدراتهم من خلال قياسات واختبارات علمية.	1.65	1.13	55.0	متوسطة
3	2	اجري اختبارات اللياقة البدنية بداية العام	1.64	1.08	54.7	متوسطة
4	6	أخصص جزء كبير من درجات الطلبة على نتائج اختبارات اللياقة البدنية	1.55	1.03	51.7	متوسطة
5	7	أقوم بتشخيص كثير من حالات الضعف والقوة لعناصر اللياقة البدنية من خلال إجراء بعض القياسات والاختبارات للطلبة.	1.53	1.06	51.0	متوسطة
6	5	أجري اختبارات الانماط الجسمية قبل المشروع بأي برنامج بدني.(سمن- نحيف- عضلي)	1.30	0.99	43.3	قليلة
7	3	أجري اختبارات تشوهات القوام المختلفة للطلبة قبل الشروع ببرنامج اللياقة البدنية بالتعاون مع العيادات الطلابية	1.26	1.02	42.0	قليلة

*** المتوسط الحسابي من (3)**

يتضح من الجدول 20. أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجال " التطبيقات لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية " تراوحت بين (1.26 – 2.11) أعلاها للفقرة (1) " استخدم أدوات للقياس في اختبارات الطلبة(ميزان، شريط قياس،

ساعات إيقاف)" بمتوسط حسابي (2.11 ± 1.13) بدرجة تقييم متوسطة وبأهمية نسبية (70.3%)، تليها الفقرة (4) " أقوم بتصنيف الطلاب حسب قدراتهم من خلال قياسات واختبارات علمية " بمتوسط حسابي (1.65 ± 1.13) بدرجة تقييم متوسطة وبأهمية نسبية (55.0%)، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (3) " أجري اختبارات تشوهات القوام المختلفة للطلبة قبل الشروع ببرنامج اللياقة البدنية بالتعاون مع العيادات الطلابية " بمتوسط حسابي (1.26 ±1.02) بدرجة تقييم قليلة وبأهمية نسبية(42.0%).

– نتائج التساؤل الرابع :" هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ 0.05) في المعارف والاتجاهات والتطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت تبعًا لمتغيري (الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي)؟"

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على محاور(المعارف، الاتجاهات، التطبيقات) تبعًا لمتغيري (الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي)، وتطبيق تحليل التباين المتعدد، والجدول 21. يوضح ذلك.

الجدول 21. المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على محاور(المعارف، الاتجاهات، التطبيقات) تبعًا لمتغيري (الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي)

المتغير	المستوى	المعارف		الاتجاهات		التطبيقات	
		المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي**	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي***	الانحراف المعياري
الخبرة في التدريس	1- أقل من 5 سنوات	13.14	2.71	4.12	0.53	2.01	0.52
	5- أقل من 10 سنوات	12.81	3.08	4.01	0.57	1.87	0.48
	10 سنوات فأكثر	13.57	3.39	4.38	0.41	2.12	0.46
المؤهل العلمي	دبلوم	12.70	2.16	3.98	0.28	1.80	0.40
	بكالوريوس	13.20	3.19	4.23	0.53	2.02	0.49
	أعلى من بكالوريوس	14.56	2.92	4.35	0.35	2.37	0.47

***المتوسط الحسابي من (21). **المتوسط الحسابي من (5). *** المتوسط الحسابي من (3).**

يتضح من الجدول 21. أن هناك فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن محاور (المعارف، الاتجاهات، التطبيقات) تبعًا لمتغيري (الخبرة في التدريس،

المؤهل العلمي)، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق تم تطبيق تحليل التباين المتعدد، جدول 22. يوضح ذلك.

الجدول 22. نتائج تحليل التباين المتعدد على محاور (المعارف، الاتجاهات، التطبيقات) تبعًا لمتغيري(الخبرة في التدريس، والمؤهل العلمي)

المصدر	المحور	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
الخبرة في التدريس	المعارف	13.01	2	6.51	0.68	0.51
	الاتجاهات	2.86	2	1.43	*6.20	0.00
	التطبيقات	1.19	2	0.60	2.67	0.07
المؤهل العلمي	المعارف	22.10	2	11.05	1.15	0.32
	الاتجاهات	1.13	2	0.56	2.44	0.09
	التطبيقات	1.79	2	0.90	*4.02	0.02
الخطأ	المعارف	960.95	100	9.61		
	الاتجاهات	23.05	100	0.23		
	التطبيقات	22.34	100	0.22		
المجموع	المعارف	992.53	104			
	الاتجاهات	26.66	104			
	التطبيقات	25.07	104			

***دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).**

يتضح من الجدول 22. ما يلي:

1- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المعارف والتطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت تبعًا لمتغير الخبرة في التدريس؛ إذ بلغت قيم (ت) لمحوري (المعارف، التطبيقات)(0.68، 2.67) على التوالي وهي قيم غير دالة إحصائيًا.وكذلك عدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المعارف والاتجاهات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت تبعًا لمتغير المؤهل العلمي؛ إذ بلغت قيم (ت) لمحوري (المعارف، الاتجاهات)(1.15، 2.44) على التوالي وهي قيم غير دالة إحصائيًا.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاتجاهات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت تبعًا لمتغير الخبرة في التدريس؛ إذ بلغت قيمة (ت) لمحور الاتجاهات(6.20) وهي قيمة دالة إحصائيًا، ولمعرفة مصادر هذه الفروق تم استخدام طريقة (Scheffe) للمقارنات البعدية على محور الاتجاهات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت تبعًا لمتغير الخبرة في التدريس، والجدول 23. يوضح ذلك.

الجدول 23. نتائج تطبيق طريقة (Scheffe) للمقارنات البعدية على محور الاتجاهات تبعًا لمتغير الخبرة في التدريس

الخبرة	**المتوسط الحسابي**	1- أقل من 5 سنوات	5-أقل من 10 سنوات	10 سنوات فأكثر
1- أقل من 5 سنوات	4.12		0.11	-0.26
5- أقل من 10 سنوات	4.01			0.37-*
10 سنوات فأكثر	4.38			

*** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).**

يتضح من الجدول 23. أن مصادر الفروق بين الفترات الخبرة (5- أقل من 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر) لصالح فترة الخبرة (10 سنوات فأكثر) بمتوسط حسابي (4.38)، بينما المتوسط الحسابي لفترة الخبرة (5-أقل من 10 سنوات) بلغ (4.01).وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في التطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات

التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت تبعًا لمتغير الخبرة في التدريس؛ إذ بلغت قيمة (ت) لمحور التطبيقات (4.02) وهي قيمة دالة إحصائيًا، ولمعرفة مصادر هذه الفروق تم استخدام طريقة (Scheffe) للمقارنات البعدية على محور التطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت تبعًا لمتغير المؤهل العلمي، والجدول 24. يوضح ذلك.

الجدول 24. نتائج تطبيق طريقة (Scheffe) للمقارنات البعدية على محور التطبيقات تبعًا لمتغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	المتوسط الحسابي	دبلوم	بكالوريوس	أعلى من بكالوريوس
دبلوم	1.80		−0.22	−0.57*
بكالوريوس	2.02			−0.34
أعلى من بكالوريوس	2.37			

***دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).**

يتضح من الجدول 24. أن مصادر الفروق بين المؤهلات العلمية (دبلوم، أعلى من بكالوريوس) لصالح المؤهل العلمي(أعلى من بكالوريوس) بمتوسط حسابي (2.37)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمؤهل بكالوريوس (1.80).

- **نتائج التساؤل الخامس:" هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المعارف والاتجاهات والتطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت؟"**

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين محاور(المعارف، الاتجاهات، التطبيقات)، والجدول 25. يوضح ذلك.

الجدول 25. معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين محاور(المعارف، الاتجاهات، التطبيقات)

المحور		المعارف	الاتجاهات	التطبيقات
المعارف	معامل الارتباط		0.34*	0.09
	الدلالة الإحصائية		0.00	0.38
الاتجاهات	معامل الارتباط			0.41*
	الدلالة الإحصائية			0.00
التطبيقات				

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يظهر من جدول 25. ما يلي:

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين المعارف والاتجاهات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المحورين(0.34) وهي قيمة دالة إحصائيًا.

2. عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المعارف والتطبيقات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المحورين (0.08) وهي قيمة غير دالة إحصائيًا.

3. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين محوري (الاتجاهات والتطبيقات) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المحورين (0.41) وهي قيمة دالة إحصائياً .

ثانياً: مناقشة النتائج

قامت الباحثة في هذا الجزء بمناقشة النتائج بناء على نتائج الدراسة التي تحققت مـــن خـــلال أهداف وأسئلة الدراسة بعد تحليلها وعرضها على النحو التالي:

- مناقشة نتائج التساؤل الأول "ما المعارف المتعلقة باللياقة البدنية التي تمتلكها معلمـــات التربية البدنية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت".

لقد أظهرت بيانات الجدول 9. إلى أن محور المعارف ككل في اللياقة البدنية لـــدى معلمـــات التربية البدنية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت كانت بدرجة متوسطة، وأشارت النتائج إلـــى أن مجال المعارف في اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء كانت الأعلى في المجالات، حيث حصـــلت على درجة تقييم جيدة، بينما مجال المعارف في اللياقة البدنيـــة المرتبطـــة بالصـــحة، ومجـــال المعارف في الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية كان كل منهم بدرجة مقبولة، وهذا يعني أن المعارف في اللياقة البدنية بشكل عام لم تكن بالحدود المُرضية ولا تلبي الطموح من وجهة نظر الباحثة وخاصة أنها على اطلاع بحجم الانفاق الكبير على تنمية وتطوير الرياضة المدرسية من خلال معلمات التربية البدنية وزيادة وكفاءة أداء الطالبات لمواجهة متطلبات الحيـــاة وضـــغوطها بغرض إنشاء قاعدة رياضية ذات لياقة بدنية عالية من الفتيات.

وترى الباحثة من خلال ما سبق لمجالات محور المعارف، وحصول المجال الخاص باللياقـــة البدنية المرتبطة بالأداء على أعلى المجالات وبدرجة جيدة، على عكس المجالات الأخرى، وقـــد يعود ذلك من وجهة نظر الباحثة إلى قناعة معلمة التربية الرياضية كواقع مفـــروض بضـــرورة امتلاكها للمعارف التي لها علاقة مباشرة بالأداء الرياضي والألعاب الرياضية المختلفة، وخاصة أن المطلوب منها في المدرسة هو تهيئة الطالبات للفرق الرياضـــية المختلفـــة كألعـــاب الســـلة والطائرة واليد والعاب القوى وغيرها من الالعاب مما يجعل جل اهتمام معلمات التربية البدنيـــة

يتجه نحو المعارف الخاصة بالأداء الرياضي فقط لأن محور تقييم المعلمات بالمدارس يعتمد على تحقق من انجازات وعدد الفرق الرياضية في المدرسة فقط، وبالرجوع للفقرات الخاصة بهذا المجال في جدول 10. التي تؤكد على مدى امتلاك معلمات التربية البدنية للياقة البدنية المرتبطة بالأداء بدرجات جيدة ومُرضية عدا الفقرة الخاصة بتنمية عنصر السرعة في لعبة كرة القدم، والتي أظهرت معرفة ضعيفة فيها، وقد يعود هذا الضعف إلى عدم اهتمام القائمين في الادارات التربوية والمدرسية في دولة الكويت بكرة القدم النسائية وعدم انتشارها على مستوى الوطن ككل، وطبيعة المجتمع الكويتي بشكل عام.

أما بالنسبة للمجالات التي أظهرت ضعف واضح في محور المعارف الخاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبصورة غير مُرضية قد يعود إلى عدم خضوع معلمات التربية البدنية أثناء خدمتها بدورات وورشات عمل خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وإنما تتركز الدورات التدريبية على الدورات الخاصة بالألعاب الرياضية واللياقة البدنية التي لها علاقة بهذه الالعاب فقط، وبالرجوع الى الفقرات الخاصة بمجال معارف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في جدول 11. فنلاحظ ضعف واضح في استجابات المعلمات في المعارف بمكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وخاصة فيما يتعلق بتأثير ممارسة التمارين البدنية المنتظمة على جسم الانسان وعلى الانحرافات القوامية وتأثيرها على الجهاز العظمي.

وكذلك أظهر مجال المعارف في الاختبارات والمقاييس للياقة البدنية نتيجة غير مُرضية وضعيفة، وترى الباحثة ان هذا الضعف في المعارف قد يعود إلى ضعف في إعداد المعلمة بمراحل الدراسة الجامعية للتربية الرياضية بمجال الاختبارات والمقاييس، وعدم اهتمام المعلمات بهذه المقاييس والتي ربما يعزى لعدم أهمية درجات مادة التربية الرياضية مقارنة المواد المنهجية الأخرى.

وبالرجوع للفقرات الخاصة بمجال الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية فـــي جـــدول 12. يلحظ والضعف الواضح في اختبارات الرشاقة والقدرة وعدم معرفة المعلمات بمعادلات مؤشـــر كتلة الجسم وبعض الأجهزة المستخدمة في القياسات كجهاز قياس السعة الحيوية.

نتيجة لما سبق من ظهور نتائج المعارف في اللياقة البدنية تمثل بشكل عام درجـــة متوســـطة لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت، وهي استجابات مُرضية للياقـــة البدنية المرتبطة بالأداء، ولكن غير مُرضية لمجال اللياقة البدنية المرتبطـــة بالصـــحة، وكـــذلك مجال الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية، وبشكل عام فإن محور المعارف ظهـــر بدرجـــة متوسطة وهي نتيجة غير مُرضية، وبالرجوع للدراسات السابقة بفيض عن طبيعة العينة واللعبة المختارة فقد تشابهت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الصالح وآخـــرون (2009) ودراســـة جريفز وآدمز (2006) التي أظهرت كل منهما مستوى متوسط في الحصيلة المعرفية الخاصـــة باللياقة البدنية، بينما اختلفت مع دراسة الخصاونة (2008) التي أوجدت أن الحصيلة المعرفيـــة في المجال البدني الخاص بكرة الطائرة كانت فوق المتوسط، واختلفت أيضاً مع دراســـة كيتـــنج وآخرون (2009) ودراسة الرحاحلة وشوكة (2007) بأن الحصيلة المعرفيـــة باللياقـــة البدنيـــة كانت دون المتوسط

- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني "ما الاتجاهات المتعلقة باللياقـــة البدنيـــة التـــي تمتلكها معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت"

لقد أظهرت بيانات الجدول (13) ان محور الاتجاهات ككل في اللياقة البدنية من وجهة نظـــر معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي في دولة الكويت تمثلت بدرجة كبيرة وتعد ايجابيـــة ومُرضية، واتضح ذلك من خلال ظهور جميع المجالات التي تشمل: الاتجاهـــات نحـــو اللياقـــة البدنية المرتبطة بالأداء، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والاختبارات والمقاييس فـــي اللياقـــة

البدنية، وجميع هذه المجالات المتعلقة بالاتجاهات بدرجات عالية، ويتضح ذلك في بيانات جداول (14– 16)، ففي جدول الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بـالأداء يظهـر مـدى إيمـان المعلمات بخصوصية اللياقة البدنية في كل لعبة، وزيادة فرص تحقيق الانجـاز فـي الالعـاب الرياضية، وهي قاعدة اساسية لبلوغ قمة التفوق الرياضي، وأساس الممارسة الرياضية، أما فـي جدول الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي أظهـرت أيضـاً درجـات عاليـة وايجابية نحوها وتظهر هذه النتيجة من خلال استجابات المعلمات لهذا المجـال حيـث الايمـان العالي والقناعة الكبيرة بأن الانتظام بتدريبات اللياقة البدنية يساعد في تنميـة الجهـاز العضـلي العصبي، والجهاز الدوري التنفسي، وأيضاً الاستمرار في ممارسة اللياقة البدنية يسهم في تقليـل الفاتورة الصحية العلاجية، والمحافظة على الصحة النفسية، وزيادة الإنتاجية الوظيفية، وكـذلك في جدول الاتجاهات نحو الاختبارات والمقاييس والتي أظهـرت اتجاهـات عاليـة وايجابيـة، واتضحت هذه النتائج من خلال استجابات المعلمات على هذا المجال وقناعتهن بأن العمل المهني لا يتم الا من خلال استخدام الاختبارات والمقـاييس العلميـة المقننـة، وهـي أسـاس للدقـة والموضوعية في وضع الدرجات، وتقبل أولياء الامور لدرجات أبنائهم، وفي المجمل فإن هـذه النتيجة تعني ان اتجاهات معلمات التربية البدنية نحو اللياقة البدنية بكافة مجالاتها في محافظـة الأحمدي بدولة الكويت كانت ايجابية وتلبي الطموح، وهو شعور مرغوب ومطلوب، وخاصة ان الاتجاه الايجابي نحو ظاهرة ما يفترض أن يشجع على التطبيق والممارسة بشكل سليم.

وترى الباحثة ان ظهور الاتجاه الايجابي وبشكل كبير قد يعود إلى حرية اختيـار تخصـص التربية الرياضية برغبة داخلية ذاتية منذ بداية الدراسة الجامعية، وانتقال هذا الأثر إلى المراحل اللاحقة فيما بعد إلى الحياة المهنية في تدريس التربية الرياضية، مما شكل لدى معلمات التربيـة البدنية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت اتجاهات ايجابية نحو اللياقة البدنية، ويذكر الصمادي

(1995) في هذا الصدد أن الاتجاه يبنى على المعارف؛ أي يجب أن تسبق المعارف الاتجاهات، وهي استعداد للاستجابة وتطبيق الظاهرة، وتؤكد الجراح (2013) إلى أن تنمية الاتجـاه نحـو النشاط البدني واللياقة البدنية يُعد امراً ضرورياً ومخرجاً تربوياً وصحياً واجتماعياً للتغلب علـى المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية والاخلاقية لدى الافراد، وكل هذه العوامل وغيرها جعلت معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت يدركن أهمية اللياقـة البدنيـة بكافـة مجالاتها مما زاد الميل والاتجاه الايجابي نحوها، وبالمجمل فإن درجة الاتجاه نحو اللياقة البدنية كانت بدرجة متوسطة، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة فقد تشابهت هذه النتيجـة مـع نتيجـة دراسة الجراح (2013) ودراسة السعود وآخرون (2006) ودراسة جوين (Join, 2000) ولم تختلف عنها نتائج باقي الدراسات السابقة الأخرى.

- مناقشة نتائج التساؤل الثالث "ما التطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية التي تمتلكها معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت"

لقد أظهرت بيانات الجدول (17) إلى أن محور التطبيقات ككل في اللياقة البدنية لدى معلمـات التربية البدنية في محافظة الاحمدي كانت بدرجة متوسطة، وهي درجة غيـر مُرضـية نسـبياً وليست ملبية للطموح المرغوب في هذا الجانب المهم؛ لأنه يعبر عن واقـع الأداء والممارسـة الحقيقية لمفهوم التطبيقات، وبالرجوع إلى مجالات محور التطبيقات نلاحظ أن جميـع مجالاتهـا حصلت على درجات متوسطة وهي تطبيقات اللياقة البدنية المرتبطة بـالأداء، واللياقـة البدنيـة المرتبطة بالصحة، وكذلك الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.

ففي المجال الأول المرتبط بالأداء ظهرت استجابات معلمات التربيـة البدنيـة فـي محافظـة الأحمدي بدولة الكويت في الجدول (18) لبعض الفقرات بدرجات تقييميه كبيرة؛ كالتـدرج فـي تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالألعاب الرياضية، وتسلسـل تطبيـق مفـردات البرنـامج

التدريبي ابتداءً باللياقة البدنية ثم الانتقال للجانب المهاري، واستخدام كل الامكانات المتاحة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، بينما أظهرت الفقرات الأخرى درجات تقييميه متوسطة لم تكن بالطموح المرغوب كالتنوع في اساليب التدريب المختلفة أثناء ممارسة التمرينات البدنية، وتطبيق مبادئ التدريب أثناء تنفيذ البرامج التدريبية وتطويرها، واستخدام التغذية الراجعة.

وفي مجال تطبيقات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فقد أظهرت استجابات معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت لبعض الفقرات في الجدول 19. درجات تقيمية مختلفة، فالاحماء بداية تنفيذ الحصة، ومراقبة الطالبات، وملاحظة علامات الاعياء والتعب، ومراعاة الفروق الفردية، جميعها ظهرت بدرجات تقييميه كبيرة، بينما ظهرت فقرة عرض وسائل التعليم للياقة البدنية كالفيديو وشاشات العرض وغيرها من الاساليب التكنولوجية بدرجات تقييميه متوسطة، ومن الملفت للنظر يلاحظ ضعف مؤثر القيام بالدورات واللقاءات مع المجتمع المحلي لعرض الموضوعات الخاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

أما في مجال تطبيقات الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية، فقد أظهرت بيانات استجابات معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت في جدول 20. إلى أنها حصلت على درجات تقييميه مختلفة، فأظهرت فقرات استخدام أدوات للقياس في الاختبارات، وتصنيف الطلاب حسب قابلياتهم، وإجراء الاختبارات البدنية بداية كل عام دراسي، وجميعها حصلت على درجات تقييميه متوسطة، بينما أظهرت الاستجابات الأخرى درجات تقييميه قليلة مما يدل على الضعف الواضح بهذه التطبيقات، كإجراء اختبارات الانماط الجسمية، واختبارات التشوهات القوامية قبل الشروع بأي برنامج، وفي المجمل فقد كانت التطبيقات في اللياقة البدنية بدرجة متوسطة، وقد اختلفت مع دراسة الخزاعله (2007) التي أظهرت انخفاضاً ملحوظاً في التطبيقات.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في المعارف والاتجاهات والتطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت تبعًا لمتغيري (الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي)؟"

لقد أظهرت بيانات الجدول 21. وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لاستجابات معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت تبعاً لمتغيري الدراسة: سنوات الخبرة في التدريس، والمؤهل العلمي، لكل من المعارف والاتجاهات والتطبيقات، وبالرجوع للجداول 22. و23. فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالمجمل لمتغيرات الدراسة؛ إلا أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية لمحور الاتجاهات عند متغير الخبرة بين مستوى (5- أقل من 10 سنوات) و (10 سنوات وأعلى) ولصالح المستوى الأخير، وفي جدول 24. تحددت الفروق في محور التطبيقات في متغير المؤهل العلمي بين مستوى (الدبلوم) و(أعلى من بكالوريوس) ولصالح المستوى الأخير أيضاً.

وترى الباحثة أن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند متغير سنوات الخبرة؛ قد تعود إلى وضوح آلية عمل المعلمات في المدراس التي تكون ذات ظروف متشابهة، وعدم التفرقة بينهن على أساس سنوات الخبرة أثناء تنفيذ واجبات العمل داخل المدارس جعل من جميع معلمات التربية البدنية ولمختلف سنوات خبرتهن تتساوى استجاباتهن في المعارف والاتجاهات والتطبيقات في اللياقة البدنية، على الرغم من وجود فروق ذات دلالة احصائية في محور الاتجاهات لمتغير الخبرة لصالح مستوى (أكثر من 10 سنوات)، وترى الباحثة أن هذا الفرق قد ظهر عند هذه الفئة كونها الأكثر خبرة في سنوات العمل مما تولد لديهن اتجاهات ايجابية أعلى من باقي المستويات نحو اللياقة البدنية، وخاصة أن هذه الاتجاهات تتعلق بالقناعة والايمان

والشعور والاحاسيس والرغبات وغيرها من مفردات الاتجاهات، والتي يكـون مـن الطبيعـي أصحاب الخبرة الطويلة أكثر قناعة وحب ورغبة لهذه الافكار والاتجاهات، وبالرجوع للدراسات السابقة فقد تشابهت هذه الدراسة مع نتائج دراسة الخصاونة وآخرون (2008) وكذلك دراسـة الخزاعله (2007) التي أظهرت كل منهما بعدم وجود فروق لمتغير سنوات الخبـرة، ودراسـة ماك (Mack, 2004) التي أظهرت فروق لمتغير سنوات الخبـرة لصـالح أصـحاب الخبـرة الطويلة.

أما ظهور الفروق الاحصائية في محور التطبيقات لمتغير المؤهل العلمي لصالح أعلـى مـن بكالوريوس فقط بين المستويات هي نتيجة طبيعية من وجهة نظر الباحثة بـأن يكـون صـاحب المؤهل العلمي العالي قادراً على تنفيذ وتطبيق اللياقة البدنية بصورة أقدر وأفضل نتيجة تـراكم المعارف والحصائل التربوية والتعليمية والتدريبية من أصـحاب المـؤهلات العلميـة الأقـل، وبالرجوع للدراسات السابقة فقد تشابهت مع دراسة الخزاعله (2007) بوجود فـروق لصـالح طلبة الدراسات العليا،

– **مناقشة نتائج التساؤل الخامس:" هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المعارف والاتجاهات والتطبيقات المتعلقة باللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي في دولة الكويت؟"**

لقد أظهرت بيانات الجدول 25. المتعلقة بالعلاقة الارتباطية لاستجابات معلمات التربية البدنية نحو اللياقة البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت تبعاً لمتغيـرات المعـارف والاتجاهـات والتطبيقات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصـائية بـين متغيـري المعـارف والاتجاهات نحو اللياقة البدنية ؛ أي كلما زادت المعرفة في اللياقة البدنية لدى معلمـات التربيـة البدنية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت زادت لديهن الاتجاهات الايجابية نحو اللياقة البدنيـة،

وظهرت عندهن علاقة ارتباطية موجبة وقوية ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات والتطبيقات؛ أي أنه كلما زادت الاتجاهات نحو اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت زادت لديهن التطبيقات، بينما لم تظهر علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المعارف والتطبيقات في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت.

وترى الباحثة وبما يعبر عن وجهة نظرها أن العلاقة الارتباطية الموجبة بين المعارف والاتجاهات في اللياقة البدنية التي ظهرت هي نتيجة طبيعية لأنه لا يمكن أن تتولد المشاعر والأحاسيس والقناعات والافكار والميول لدى الافراد نحو ظاهرة معينة إذا لم يكن لديهم معارف حقيقية في هذه الظاهرة كالمعلومات والبيانات والحقائق والتعميمات، وكما ترى الباحثة أيضاً من وجهة نظرها ان العلاقة الارتباطية بين الاتجاهات والتطبيقات يعد أمراً طبيعياً لأن تطبيق الظواهر وممارستها وتنفيذها لا تتم بصورة طبيعية إذا لم يكن لدى المطبقين والممارسين اتجاهات ايجابية نحوها تعمل كدافع حقيقي للتطبيق، وتتشابه هذه النتيجة مع دراسة الخزاعله (2007) التي افضت الى بوجود علاقة ارتباطية بين المعارف والاتجاهات، وكذلك دراسة الصمادي (1995).

أما النتيجة الخاصة بعدم وجود علاقة ارتباطية بين المعارف والتطبيقات في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت، وترى الباحثة أنه ليس من الضروري من يمتلك المعرفة في ظاهرة معينة أن يطبقها أو يمارسها؛ والدليل على ذلك ان الكثير من المدخنين مثلاً يمتلكون معارف كافية بأضرار التدخين ومع ذلك يمتنعون عن الممارسة الايجابية وهي الاقلاع عن التدخين، وكذلك الانسان السمين يمتلك معارف كافية بأضرار تناول الدهون ومع ذلك يمتنع عن الممارسة الايجابية وهي الابتعاد عن تناول الدهون،

وقد تشابهت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كيتنج وآخرون (2012) التي أظهرت عـدم وجـود علاقة ارتباطية بين المعارف والتطبيقات، واختلفت نتيجة هذه الدراسة مـع دراسـة الخزاعلـه (2007) التي أظهرت علاقة طردية موجبة بين المعارف والتطبيقـات، وكـذلك مـع دراسـة ثومسون وهانون (2012) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية متوسطة بين المعارف والتطبيقات، وان جميع هذه النتائج السابقة المتعلقة بالعلاقة الارتباطية بين المصطلحات الثلاث (المعـارف، الاتجاهات، التطبيقات) يمكن أن تقود إلى ضرورة وجود الاتجاه الايجابي وهو شـعور داخلـي بالفرد تقود به نحو التطبيق الايجابي نحو ظاهرة معينة كي تكتمل المنظومة " وكي تطبق تطبيقاً سليماً لا بد من وجود المعرفة التي ترافقها اتجاهات ايجابية نحوها" وهذه النتيجة بينـت أهميـة تجميع مصطلحات المعارف والاتجاهات والتطبيقات بمفهوم الكاب (K.A.P) ووضـعها علـى شكل كل متكامل كي يتم تكريس المنظومة التعليمية التعليمة مما ينعكس ايجاباً علـى النتاجـات المتوقع من التلاميذ تحقيقها.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء إجراءات الدراسة والنتائج المتحصلة بعد تحليلها إحصائياً يمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- تم بناء مقياس للمعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) في اللياقة البدنية.
- حقق مقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) في اللياقة البدنية الذي صممته الباحثة الشروط والمعاملات العلمية وبدرجات عالية ومقبولة في معاملات الصعوبة والتمايز والصدق والثبات والموضوعية.
- المعارف في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت جاءت بدرجة متوسطة، كان أعلاها المعارف في اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء ثم المتعلقة بالمقاييس والاختبارات وأخيراً المتعلقة بالصحة.
- ابرزت الاتجاهات في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت وحقق درجة كبيرة، كان أعلاها الاتجاهات نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء ثم المرتبطة بالصحة وأخيراً المتعلقة بالمقاييس والاختبارات.
- ظهرت التطبيقات في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت بدرجة متوسطة، كان أعلاها التطبيقات في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ثم المرتبطة بالأداء وأخيراً المتعلقة بالمقاييس والاختبارات.
- اظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المعارف والاتجاهات وكذلك بين الاتجاهات والتطبيقات، بينما لم تظهر علاقة ارتباطية بين المعارف والتطبيقات.

- لا تختلف استجابات معلمات التربية البدنية على مقياس الدراسة تبعاً لمتغير الخبـــرة فـــي التدريس عند محوري المعارف والتطبيقات، بينما هناك فروق احصائية عند محور الاتجاهـــات ولصالح صاحبات الخبرة الطويلة .
- لا تختلف استجابات معلمات التربية البدنية على مقياس الدراسة تبعـــاً لمتغيـــر المؤهـــل العلمي عند محوري المعارف والاتجاهات، بينما هناك فروق احصائية عند محـــور التطبيقـــات ولصالح صاحبات المؤهلات العلمية الأعلى.

التوصيات

من خلال إجراءات الدراسة وبناء وتصميم المقياس ثم عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثـــة إلى التوصيات التالية:

- ضرورة اعتماد مقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) في اللياقة البدنية كأداة تقييميه لمعلمات التربية البدنية في دولة الكويت.
- العمل على زيادة معارف معلمات التربية البدنية في اللياقة البدنية في مـــدارس محافظـــة الاحمدي بدولة الكويت من خلال تزويـــدهن بالحـــديث مـــن بـــالمراجع والمصـــادر العلميـــة والمحاضرات والندوات وورش العمل ذات العلاقة.
- ضرورة الاستفادة من الاتجاهات الايجابية التي ظهرت عند لدى معلمات التربية البدنيـــة في محافظة الاحمدي بدولة الكويت نحو اللياقة البدنية من خلال التحفيز والتعزيز لينتقـــل الأثـــر ايجابياً إلى طالبات المدارس.
- ضرورة قيام وزارة التربية والتعليم الكويتية اتحاذ التدابير اللازمة العمل علـــى انخـــراط معلمات التربية البدنية في ورشات عمل ودورات تدريبية خاصة بالتطبيقات والممارسات للياقـــة البدنية.

وفي مجال البحوث والدراسات فقد أوصت الباحثة ما يلي:

- إجراء دراسات مشابهة من محافظة الاحمدي لتمتد إلى محافظات أخرى في دولة الكويت.
- إضافة متغيرات أخرى لدراسات مشابهة كمتغير الجنس (ذكور، اناث)، والمرحلة الدراسية التي تدرسها المعلمة (ثانوي، متوسطة، ابتدائية)، تبعية المدرسة (حكومية، خاصة)، وغيرها من المتغيرات.
- دراسة ظواهر أخرى عدا اللياقة البدنية لمقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات مثل: ممارسة الانشطة البدنية، الاختبارات البدنية والمهارية، وغيرها من الظواهر.

المراجع والمصادر العلمية

أولاً: المراجع والمصادر العربية

- إبراهيم ، حلمي محمد و فرحات، ليلى. (1998). **التربية الرياضية والترويح للمعـاقين.** القاهرة، دار الفكر العربي.
- إبراهيم ، عبد المجيد. (2000). **تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية.** الطبعة الأولـى ،عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- إبراهيم ، مروان عبد المجيد. (2001). **اللياقة والرياضية للجميـع** . الطبعـة الأولـى، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- أبو الطيب ، حسن إبراهيم. (1998) . **قياس اللياقة البدنية للتلاميذ في الأردن بأعمـار من (6-12)** . رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- أبو العلا، عبد الفتاح، و شعلان، إبراهيم. (1994). **فسيولوجيا التدريب في كرة القـدم** . القاهرة : دار الفكر العربي.
- أبو العلا ، عبد الفتاح والسيد، احمد نصر. (1993). **فسيولوجيا اللياقة البدنية.** الطبعـة الأولى ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- أحمد، بسطويسي . (1999) . **أسس ونظريات التدريب الرياضي** . القاهرة : دار الفكـر العربي.
- اشتيوي ، ثابت عارف. (2002). **بناء مستويات معيارية للياقـة البدنيـة المرتبطـة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدي السلطة الوطنيـة الفلسـطينية** . رسـالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمّان، الأردن.

- بالضيوفي ، الحفصي وعبدالكريم، بوبكر . (2009). دور الرياضة الجماعية في الاعداد للحياة الاجتماعية. **ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي الدولي الثالث. نحـــو رؤيـــة مستقبلية لثقافة بدنية شاملة**. مجلد البحوث- الجزء الثاني. كلية التربيـــة الرياضـــية، جامعة اليرموك، اربد الاردن. ص1537- 1566.
- البطيخي، نهاد (2010). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنيـــة كإحـــدى مؤشرات الانتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الاردنيـــة. **مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)**. مجلد (24) العدد (7).
- ثورندايك ، روبرت واليزابيث هيجن.(1989). **القيـــاس والتقـــويم فـــي علـــم الـــنفس والتربية**. الطبعة الرابعة، ترجمة عبدالله الكيلاني وعبد الرحمن عدس. عمـــان: مركـــز الكتاب الاردني.
- الجراح، شفاء صلاح . (2013). **اتجاهات طلبة جامعة اليرموك نحـــو مســـاق اللياقـــة البدنية للجميع في ممارسة النشاط الرياضي**. رسالة ماجستير غير منشـــورة. جامعـــة اليرموك. اربد. الاردن.
- حبيب، يس .(2005). **نظريات التربية الحركية**. طنطا: دار التركي للنشر.
- حسام الدين ، طلحة حسين .(1994). **الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضـــي**. القاهرة :دار الفكر العربي.
- حسام الدين ، طلحة وص لاح وآخرون . (1997) . **الموسوعة العلمية فـــي التـــدريب الرياضي**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حسانين، محمد صبحي. (1997). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**. الجزء

الثاني ، الطبعة الثالثة ، القاهرة : دار الفكر العربي.

- حسانين ، محمد صبحي. (2004). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.** الجزء الأول ، الطبعة السادسة ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- حسين ، قاسم حسن . (1998) . التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة . **مجلة اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية** .العراق.
- حماد ، مفتي إبراهيم . (1998). **التدريب الرياضي الحديث.** القاهرة : دار الفكر العربي.
- حمدان ، ساري احمد ، و سليم ، نورما عبد الرزاق. (2001) . **اللياقة البدنية والصحية.** الطبعة الأولى ، عمان :دار وائل للنشر .
- الحوري، عكلة سليمان (2012). **دليل التغذية والوزن واللياقة البدنية.** اربد: دار الكتاب الثقافي.
- الخزاعله، محمد والخزاعله، وصفي (2009). **التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية الرياضية.** عمان: مكتبة المجتمع العربي، عمّان.
- الخزاعله، وصفي (2007). **المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) المتعلقة بالقياس والتقويم لدى معلمي التربية الرياضية لمدارس إقليم الشمال في الأردن.** اطروحة دكتوراه. غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمّان الأردن.
- الخصاونة، أمان والزعبي، زهير. (2007). الحصيلة المعرفية العلمية لدى لاعبي ومدربي العاب القوى في الاردن. **مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية.** المجلد الثاني. العدد الثالث. ص620- 656.

- خصاونه وآخرون .(2008). بناء اختبار معرفي لطلبة الكرة الطائرة في كليــة التربيــة الرياضية بجامعة اليرموك. ورقة عمل مقدمة إلى "**المؤتمر العلمي الثاني**"، "**المستجدات العلمية فــي التربيــة البدنيــة والرياضــية**" – كليــة التربيــة الرياضــية، جامعــة اليرموك. WWW.ULUM.NL.

- خصاونة، أمان وآخرون (2006). تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلبة كليــة التربية الرياضية في جامعة اليرموك. **مجلة دراسات**. الجامعة الاردنية.

- خليفة ، ابراهيم وسيد، بدر الدين .(2003). بناء مقيــاس لاتجاهــات معلمــي التربيــة الرياضية نحو مهنة التدريس. **مجلة بحوث التربية الرياضية**. جامعة الزقازيق. مصــر. المجلد 26. العدد 62 . ص395–433.

- الربضي ، كمال جميل ، (2005). **التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون** ، الطبعة الثانية ، نشر بدعم من الجامعة الأردنية ، عمان.

- الرحاحلة ، وليد وشوكة ، نارت . (2007). دراسة مقارنة للحصيلة المعرفية في مجــال اللياقة البدنية بين طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية وجامعة اليرموك، **مجلة ابحاث اليرموك**. المجلد (23). العدد (4). ص47– 56.

- رزق الله ، بطرس .(1994). **متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية**. الإسكندرية : دار المعارف.

- رضوان ، محمد نصر الدين و منصور ، احمد متولي .(2000) . **اللياقة البدنية للجميع** . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.

- الزعبي ، عبد الحليم. (2009) . **بناء معايير وطنية لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقــة**

البدنية ودورها في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها. أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان، الأردن.

- السايح، مصطفى. (2007). **موسوعة الألعاب الصغيرة.** الطبعة الأولى، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- السعود، حسن وآخرون (2006). اتجاهات طلبة الجامعات الأردنية نحو ممارسة النشاط البدني الصحي. **ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي الرياضي السادس.** كلية التربية الرياضية. عمان. الاردن. ص487- 500
- سلامه ، إبراهيم أحمد . (2008) . **المدخل الطبيعي للقياس في اللياقة البدنية.** الإسكندرية: منشأة المعارف.
- الشطرات، ذياب وحسين، عبدالسلام (2007). بناء اختبار تحصيلي معرفي في مساق الكرة الطائرة المتقدمة لطلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية. **ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي الدولي الثاني المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية.** كلية التربية الرياضية. جامعة اليرموك. 9- 10 أيار اربد. الاردن. ص295 – 311.
- الصالح، ماجد وآخرون . (2006). قياس الحصيلة المعرفية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية في اللياقة البدنية. **ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي الرياضي السادس.** كلية التربية الرياضية. عمان. الاردن.ص202- 220.
- الصمادي، أحمد (1995). دراسة لبناء مقياس الاتجاه نحو الارشاد. مجلة أبحاث اليرموك "سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية" المجلد (11). العدد (3). ص31- 67

- الطالب ، نزار وكامل لويس .(1993). **علم النفس الرياضي**. بغداد: المكتبة الوطنية.
- الطيب ، احمد محمد . (1998). الاختبارات والتقويم التربوي. **ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر البحث التربوي في الوطن العربي إلى أين ؟** كلية التربية. الجامعة الاردنية. عمان. الاردن. ص 571.
- عالية ، محمد كمال .(1998). اتجاهات أعضاء هيئة التدريس في جامعة الإسراء الأهلية نحو البحث التربوي **ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر البحث التربوي في الوطن العربي إلى أين ؟** كلية التربية. الجامعة الاردنية. عمان. الاردن. ص221-244.
- عبد الحق ، عماد وعبد الحق ، ايرينا ، وأبو جعب ، ايمان .(2010). أثر برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الادراك الحس حركي والأداء المهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح. . **مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية**،. المجلد 24 ،العدد10 .
- عبد الحميد ، كمال و حسانين ، محمد صبحي .(1997). **اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية و الإعداد البدني و طرق القياس**. الطبعة الثالثة ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- عبد الخالق ، عصام .(1999). **التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات** . القاهرة : دار الفكر العربي.
- عبد الفتاح ، أبو العلا .(2003). **فسيولوجيا التدريب والرياضة**. القاهرة : دار الفكر العربي.
- عثمان ، محمد عبد الغني .(1987) . **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**. الطبعة الاولى،

الكويت : دار القلم.

- العجمي، شيخة (2010). بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الاحمدي بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمّان، الاردن.
- عفيفي، محمد كامل. (1997). **الصحة واللياقة البدنية**. الرياض : دار حراء للنشر والتوزيع.
- علاوي، محمد حسن و رضوان ، محمد نصر الدين .(2000). **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**. الطبعة الثالثة ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن(1994)، **علم التدريب الرياضي** ، الطبعة الثالثة عشر، القاهرة : دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن. (1992). **علم التدريب الرياضي** .الطبعة الثانية عشر، القاهرة : دار المعارف.
- علي ، عادل عبد البصير. (1999) . **التدريب الرياضي**. القاهرة : مركز الكتاب للطباعة والنشر.
- عودة ، احمد سليمان. (2002). **القياس والتقويم في العملية التدريسية** ، الاصدار الخامس ، دار الامل ، اربد ، ص25-391.
- عوده ، احمد سليمان (1990). تحليل نتائج الاختبارات المدرسية التي يعدها المعلمون بين الواقع والتطلعات. **مؤتة للبحوث والدراسات**. المجلد الخامس. العدد الاول. ص 247-269.

- غرايبة وآخرون .(2002) . **أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعيـــة والإنســـانية.** الطبعة الثالثة . عمان: دار وائل للنشر والتوزيع. الاردن. ص167-188.
- غوتوق ، معتصم . (1995) . **دليل المدرب في علم التدريب الرياضي** . دمشق :الاتحاد الرياضي العام.
- الفتلاوي ، سهيلة محسن . (2003). **المدخل إلى التدريس**. دار الشروق. عمان. الأردن. ص37-41.
- فرحات ، ليلى . (2001). **القياس والاختبار في التربية الرياضـــية** ، القـــاهرة: مركـــز الكتاب للنشر. مصر، ص25-183.
- فرحات ، ليلي السيد (2003). **القياس والاختبار في التربية الرياضـــية.** الطبعة الثانيـــة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- قدوري، رافد والدليمي، حامد (2002). ايجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنيـــة لمراكز التدريب الاساسي. **مجلة التربية الرياضية.** المجلد (11). العدد (2).الاكاديميـــة الرياضية العراقية.
- كاظم، عبدالرزاق ورفلي، حسن (2002). تحديد مستويات معيارية للياقة الحركية لطلاب الاختصاص في الجمناستك الفني. **مجلة التربية الرياضية.** المجلـــد (11). العـــدد (3). الاكاديمية الرياضية العراقية.
- كماش ، يوسف لازم . (2002). **اللياقة البدنية للاعبين في كـــرة القـــدم.** عمـــان : دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع.

- الكيلاني، عبدالله والشريفين، نضال (2007). **مدخل إلى البحث فـــي العلـــوم التربويـــة والاجتماعية، أساسياته، مناهجه، تصاميمه، أساليبه الاحصائية**. عمان: دار المسيرة.
- اللامي، عبد حسين. (2004). **الأسس العلمية للتدريب الرياضي**. وزارة التعليم العـــالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية، بغداد.
- محمود ، أميرة ، ومحمود ، ماهر. (2008) . **الاتجاهات الحديثة فـــي علـــم التـــدريب الرياضي**. الطبعة الاولى ، الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- مختار ، حنفي محمود. (1998). **المدير الفني**. القاهرة، مركز الكتابة للطباعة والنشر.
- المصطفى، عبد العزيز (1992). **مقدمة في علم التطور الحركي للطفل**. الرياض: مكتب التربية لدول الخليج العربي.
- مفتي ، إبراهيم حماد (2010) . **التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح** . القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- ملحم، عايد فضل . (1999). **الطب الرياضـــي والفســـيولوجي، قضـــايا ومشـــكلات معاصرة**. إربد، دار الكندي للنشر والتوزيع.
- الموافي ، فؤاد (1987). مقياس الاتجاه نحو العمل بدور الحضانة. **مجلة بحوث نفســـية وتربوية**. الجزء الاول . مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة . مصر. ص129-142.
- مورو، جيمس وآخرون . (2002) . **القياس والتقويم في الأداء الإنساني**، ترجمة ســـعيد الرفاعي، الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية.
- هارون ، بسام ، وحمدان ، ساري احمد ، وأبو حليمـــة ، فـــائق .(1995) . **الرياضـــة والصحة** .الطبعة الاولى ، عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.

- الهرهوري ، علي بن صالح . (1998). **علم التدريب الرياضي.** الطبعة الثانية ، بنغازي: دار الكتب الوطنية.
- الوحش، محمد عبد صالح وحماد ، مفتي إبـــراهيم. (1994). **أساســيات كــرة القــدم.** القاهرة : مؤسسة مختار للنشر والتوزيع.
- وزارة التربية (2002). **منهج التربية البدنية للمرحلة الابتدائية بنـــون- بنـــات.** وزارة التربية. قطاع البحوث التربوية والمناهج. الكويت.
- وزارة التربية (2006). **دليل المعلم لمقررات التربية البدنيـــة بنـــين- بنـــات.** الصـــف العاشرـــــ المرحلة الثانوية. ط2. قطاع البحوث التربوية والمنـــاهج. ادارة تطـــوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2008). **دليل المعلم في التربية البدنية التايكوندو.** المرحلـــة الثانويـــة. قطاع البحوث التربوية والمناهج. ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2008). **دليل المعلم للتربية البدنية الاختيار الحر. كرة القدم للصـــلات.** قطاع البحوث التربوية والمناهج. ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2008). **دليل المعلم لمقررات التربية البدنية بنين- بنات.** الصف الحادي عشرـــــ المرحلة الثانوية. ط2. قطاع البحوث التربويـــة والمنـــاهج. ادارة تطـــوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2009). **المقررات النظرية لمناهج التربية البدنية بنين- بنات.** الصـــف العاشرـــــ المرحلة الثانوية .ط2. قطاع البحوث التربوية والمنـــاهج. ادارة تطـــوير المناهج. دولة الكويت.

- وزارة التربية (2010). **المقررات النظرية لمناهج التربية البدنية بنين- بنات.** الصف الحادي عشر ـــــ المرحلة الثانوية.ط2. قطاع البحوث التربوية والمناهج. ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2010). **المقررات النظرية لمناهج التربية البدنية بنين- بنات.** الصف الثاني عشر ـــــ المرحلة الثانوية.ط2. قطاع البحوث التربوية والمناهج. ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2011). **التربية البدنية للصف التاسع بنات. قطاع البحوث التربوية والمناهج.** ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2011). **التربية البدنية للصف التاسع بنين. قطاع البحوث التربوية والمناهج.** ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2011). **التربية البدنية للصف الثامن بنات. قطاع البحوث التربوية والمناهج.** ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2011). **التربية البدنية للصف الثامن بنين. قطاع البحوث التربوية والمناهج.** ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2011). **التربية البدنية للصف السابع بنات. قطاع البحوث التربوية والمناهج.** ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2011). **التربية البدنية للصف السابع بنين. قطاع البحوث التربوية والمناهج.** ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.

- وزارة التربية (2011). **التربية البدنية للصف السادس بنات**. قطاع البحـــوث التربويـــة والمناهج. ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- وزارة التربية (2011). **التربية البدنية للصف السادس بنين**. قطاع البحـــوث التربويـــة والمناهج. ادارة تطوير المناهج. دولة الكويت.
- الوقاد ، محمد رضا . (2003). **التخطيط الحديث في كرة القدم** .الطبعة الاولى، القاهرة: دار السعادة.

ثانياً: المراجع والمصادر الأجنبية

- Adams, Thomas M., II ; Graves, Marla M. ; Adams, Harriette J (2006). **The Effectiveness of a University Level Conceptually-Based Health-Related Fitness Course on Health-Related Fitness Knowledge**. v63 n2 p104-112 Spr 2006. 9 pp. ISSN:0031-8981.

- Badran Ibrahim G(1995): Knowledge, Attitude And Practice The Three Pillars Of Excellence And Wisdom : **A Place In The Medical, Profession**, Volume1, Issue 1.

- Bauer, Cerhard. (1993). **soccer techniques tactics and team work sterling. Comics Newyork**: publishing Company.

- Corbin, C. (2004). **Concepts of physical Education**. Mosby, Sant Louis.USA

- Castelli, Darla ; Williams, Lori (2007). Health-Related Fitness and Physical Education. **Teachers' Content Knowledge**. v26 n1 p3-19. ISSN:0273-5024.

- Clark M. A. (1976). **Application of measurement to physical education and health** . New Jersey: Prentice-Hall, Englewood.

- Dean, Melony Blair ; Adams, Thomas M., II ; Comeau, Matthew J (2005). **The Effect of a Female Physical Educator's Physical Appearance on Physical Fitness Knowledge and Attitudes of Junior High Students**. v62 n1 p14- 25. ISSN:0031-8981.

- Fing, S. (2006). Sport Activities Infront of Academic Performance for High School Students in Rural Areas**. National Center for Educational and Applied Researches**. Electronic Journal. Volume (19),3 E.

- Fox, E., Billings, C., Bartels, R., Bason, R. and Donald, M. (2004). Fitness Standards College Student. **European Journal of applied physiology.** Springer Berlin.

- Grissom, B. James. (2005). Physical Fitness & Academic Achievement**. Journal of Exercise Physiology**. 8 (1), 11- 25.

- Hare, D .(1992). **Principles of sports training**. Introduction to the theory methods of training, Sport overflag, Berlin.

- HEATHER B, et al (1999 **), Alberta Mens Knowledge, Attitude, Practices And Information Needs About Prostate Cancer And PSA Testing**, Vol. 6, No. 3.

- Join, B. (2000). Realationships Between of Collage Students in Korea Toward Physical Education and Level of Physical Activity. **D.A.I the University of New Mexico.**

- Karlstad,J & Reilly,E. (2004). "Career Fitness Training for high school physical Education. **Journal of physical Education Recreation**. **75(3), 21-26, 32.**

- Keating, Xiaofen D. ; Castro-Pinero, Jose ; Centeio, Erin ; Harrison, Louis, Jr. ; Ramirez, Tere ; Chen, Li (2012). Health-Related Fitness Knowledge and Its Relation to Student Physical Activity Patterns at a Large U.S. Southern State University. **Journal of Research**, v5 n2. p3-9. ISSN:1930-4595.

- Keating, Xiaofen Deng ; Chen, Li ; Guan, Jianmin ; Harrison, Louis, Jr. ; Dauenhauer, Brian (2009). **Urban Minority Ninth-Grade Students' Health-Related Fitness Knowledge**. v80 n4 p747-755. ISSN:0270-1367.

- Lamb, D.R, .(1994). **Physiology of Exercise**. Macmillan Publish in, Inc.

- Lavre P& Others (2003), General Practioners And Doping In Sport: Attitudes And Experience, **Sports Med**,vol.2.No.5.

- Mack, M. (2004). Changes in Short-term Attitudes Toward Physical Activity and Exercise of University Personal Wellness Students. **College Student Journa**l, 38 (4).

- Mathews, O.K. (1999). **Measurement in physical Education.** 5th Ed, Saumers Company. Philadelphia, Tonto, p. 29.

- Matveev L.P. (1998) . **Oat theories sportivnoi trenirovki k obzsei theories.sports.** Theory and practical, Physical Culture publishers Moscow.

- Minter, Stephen. (2000). knowing the effect of A Training Program on physiological and physical variation**. Physical Educator**, 44 (3): 363-368. from http:// search. ebsco host. com/login. aspx**.**

- O'Dea, J. and Abraham, S. (2001). ‘Knowledge, beliefs, attitudes and behaviours related to weight control, eating disorders and body image in Australian trainee home economics and physical education teachers’, **Journal of Nutrition Education**. Vol.33 lssue.6.

- Stanton & Johnson(2000) : Effect Of Training Program On Pysicians Attitude Towards Knowledge And Practice Related To Assessment And Screening Of Clients With HIV/AIDS**, Volum 1 Issue 3.**

- Thaxton, N ,(1988). A **Path way to fitness.** Harbors and ROW. New York.

- Thompson, Angela ; Hannon, James C (2012). **Health-Related Fitness Knowledge and Physical Activity of High School**. V69 n1 p71-88. ISSN: 0031-8981.

- Wroble R, Joseph A ,et al(2001) :Anabolic Steroids And Pre-Adolescent Athletes: Prevalence, Knowledge, And Attitudes , **The Sport Journal,** vol.:34,No.5.

الملاحق

ملحق (1)

المقاييس والاختبارات في اللياقة البدنية:

المقاييس والاختبارات في اللياقة البدنية هي حجز الزاوية التي من خلالها يتم معرفة مدى امتلاك كل فرد لعناصر اللياقة البدنية حسب الغرض(رياضي، عادي)، ويشير مورو وآخرون (2002) إلى أن هناك عدة أهداف عامة لتنفيذ عمليات القياس والتقويم تشمل: التصنيف (Placement)، التشخيص (Diagnosis)، التنبؤ (Prediction)، التحفيز (Motivation)، الانجاز (Achievement)، وأخيراً تقييم البرنامج (Program Evaluation).

طرق قياس واختبارات مكونات اللياقة البدنية:

نظراً لأهمية مكونات اللياقة البدنية لدى الفرد كان لابد من استخدام مقاييس واختبارات للكشف عن مستوى وجود كل مكون ونسبته مقارنة مع المكونات الأخرى، وقد ذكر حسانين (1995) ان مكونات اللياقة البدنية تشمل: القوة العضلية (Muscular Strength)، التحمل العضلي (Muscular Endurance)، التحمل الدوري التنفسي (Cardiorespiratory Endurance)، المرونة (Flexibility)، الرشاقة (Agility)، السرعة (Speed)، التوافق (Coordination)، القوة الانفجارية (Muscular Power)، الدقة(Accuracy)، زمن رد الفعل (Reaction Time).

أولاً: القوة العضلية:

في القرن السابع عشر اخترع علماء الانثروبولوجيا (Anthropology) الفرنسيون جهاز الديناموميتر (Dynamometer) لقياس القوة العضلية الثابته، وقد استطاع سارجنت(Sargent) وهو طالب في جامعة ييل (Yale) عام 1873م من تطويره واستخدامه الشهير في قياس القوة العضلية الثابتة ثم نجح عام 1880م من استخدامه على طلبة جامعة هارفرد (Harvard) بهدف

تقويم الحالة البدنية للطلاب، وبعدها انتشر ليتم تطبيقه على نطاق واسع عـام 1897م ليشمل خمس عشرة جامعة (حسانين، 1995)، وبعد ذلك تعددت اختبارات القوة العضلية فـي اللياقـة البدنية لتصبح أهم مكون بدني من مكونات اللياقة البدنية.

الاختبارات الشائعة في القوة العضلية: (حسانين،1995 ؛ فرحات، 2001):

- **اختبار قوة القبضة (Grip Strength)**

يستخدم جهاز ديناموميتر القبضة (Grip Dynamometer) لقياس قـوة القبضـة، ويفضـل اختبار قوة اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى، وتتلخص طريقة الأداء في أن يمسك المختبر الجهاز في قبضة اليد بعد تعديل اتساع القبضة بما يتناسب مع حجم يد المفحوص، ثم يضـغط بقـوة علـى الجهاز، مع ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لأي جسم خارجي، أو جسم المختبر نفسه، وكذلك عدم مرجحة الذراع أثناء الأداء، ويتم تسجيل أفضل محاولة من المحاولات الثلاث.

- **اختبار قوة عضلات الظهر(Back Lift)**

يستخدم جهاز الديناموميتر لقياس عضلات الظهر؛ بحيث يقف المختبر على قاعـدة الجهـاز، وقدماه في وسط القاعدة، واليدان أمام الفخذين، وأصابع اليدين متجهة للأسفل، وتكـون زاويـة الجذع مائلة إماماً بمقدار (35) درجة، ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام، وتكون راحـة إحدى اليدين موجهة للأمام، والأخرى موجهة للجسم، وعندما يصبح المختبر مستعداً للشد يثنـي جذعه قليلاً للأمام من منطقة الحوض مع عدم ثني الركبتين والمرفقين وعـدم الوقـوف علـى مشطي القدمين، وفي قياس قوة الظهر الثابت لا يتحرك الجذع إلى الأعلـى بـل يبقـى علـى استقامته، لتسجيل أفضل محاولة من بين ثلاث محاولات.

- **اختبار قوة عضلات الرجلين (Leg Left)**

يستخدم جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين، يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على ان تكون راحة اليدين لأسفل في مستوى نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض، ويقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين زاوية (120) درجة مع ملاحظة ان الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لأعلى، ويقوم المختبر بشد العمود بأقصى قوة مع محاولة مد الركبتين، وتسجيل أفضل محاولة من بين ثلاث محاولات.

وهناك اختبارات حركية أخرى لقياس القوة العضلية مثل: الشد لأعلى على العقلة، الدفع لأعلى على المتوازي، ثني الذراعين من الانبطاح المائل لفترة زمنية قصيرة (20 ثانية)، الجلوس من الرقود في (20 ثانية) وغيرها من الاختبارات التي تستخدم وزن الجسم كاملاً أو بعض منه حسب طبيعة الاختبار والمجموعة العضلية العاملة.

ثانياً: اختبارات التحمل العضلي (Muscular Endurance)

يختلف التحمل العضلي عن القوة العضلية السابقة بأنه يهدف إلى تكرار الأداء ضد مقاومة لأكبر عدد ممكن من التكرارات بشدة متوسطة، عكس القوة التي تهدف إلى إخراج أقصى قوة نتيجة انقباض الالياف العضلية لفترة زمنية قصيرة جداً بشدة قصوى.

الاختبارات الشائعة الأكثر استخداماً في التحمل العضلي: (قدوري والدليمي، 2002، خصاونة وآخرون، 2006، الخزاعله والخزاعله، 2009)

- **اختبار التحمل العضلي للذراعين والكتفين Push Ups**

من وضع الانبطاح المائل على مساحة ارض مستوية وتكون الذراعان ممدودتين بعرض الصدر، ويضع المساعد قبضة يده أمام أسفل صدر المختبر ثم يقوم المختبر بثني الذراعين

ليلامس صدره قبضة المساعد ثم مد الذراعين، وهكذا .. يستمر الثني والمد حتى التوقف بداعي نفاذ الجهد، وتسجيل أعلى عدد من التكرارات الصحيحة للأداء.

- **اختبار التحمل العضلي للذراعين والكتفين المعدل للإناث Modified Push Ups**

نفس الاختبار السابق عدا أن تقوم المختبرة بالارتكاز على الركبتين بدل من أمشاط القـــدمين في الانبطاح المائل، لتسجيل أكبر عدد ممكن من التكرارات الصحيحة لحين حدوث التعب.

- **اختبار التحمل العضلي للبطن من وضع الاستلقاء المعدل Set Ups**

من وضع الاستلقاء على الظهر على مساحة ارض مستوية، والركبتين تشكلان زاوية قائمـــة، وباطن القدمين تلامس الارض، واليدان متشابكات خلف الرقبة، والمساعد يثبت القـــدمين علـــى الارض، ثم يقوم المختبر برفع الجذع للأمام لأخذ وضع الجلوس، ولمس المرفقين للركبتين، ثـــم العودة للاستلقاء، وهكذا .. يستمر الاختبار لحين نفاذ الجهد، وتســـجيل عـــدد تكـــرارات الأداء الصحيح.

- **اختبار التحمل العضلي لعضلات البطن من وضع الرقود Ley Raise**

من وضع الرقود على سطح مستوي يقوم المختبر برفع الرجلين معاً إلى الوضـــع العمـــودي ليشكل مع البطن زاوية قائمة، يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات لحين نفـــاذ التعـــب، وتسجيل عدد المحاولات الصحيحة.

ثالثاً: اختبارات التحمل الدوري التنفسي (البطيخي، 2010؛ الخزاعلـــه والخزاعلـــه، 2009؛ خصاونة وآخرون،2006 قدوري والدليمي، 2002؛ مورو وآخرون، 2002)

- **اختبار المشي/ الجري لميل واحد أو ميل ونصف**

يقف المختبرون على خط البداية من وضع الوقوف للجري اماماً على سطح مســـتوي، ومـــع اشارة البدء يجري المختبرون مسافة ميل واحد في اسرع وقت ممكن، ويسجل الـــزمن بالدقيقـــة

والثانية، ويصلح هذا الاختبار للأعمار (9- 12) سنة، أما الاعمار أكثر من ذلك تزيد المسافة لتصل ميل ونصف.

- **اختبار جري (2400) متر**

يقف المختبرون خلف خط البداية من وضع الوقوف العالي، وعند سماع اشارة البدء ينطلق المختبرون على ارض مستوية مسافة 2400متر لتسجيل الزمن المستغرق بالدقيقة والثانية في لحظة وصولهم خط النهاية.

- **اختبار الخطوة لثلاث دقائق (YMCA)**

يقف المختبر أمام صندوق ارتفاعه (12) بوصة، مع وجود بندول إيقاع صوتي بمعدل (96) ضربة في الدقيقة، يبدأ المختبر بالخطوات على الصندوق مع بداية صوت البندول، وتكون الخطوات: فوق- فوق- تحت- تحت ، بمعدل (96) ضربة في الدقيقة، يستمر ذلك مدة ثلاث دقائق، ليجلس المفحوص ويتم حساب ضربات القلب في الدقيقة، لمقارنتها مع معايير (YMCA) في حالة إستعادة ضربات القلب.

رابعاً اختبارات المرونة (Flexibility) (الخزاعله والخزاعله، 2009؛ خصاونة وآخرون،2006 قدوري والدليمي، 2002، كاظم ورفلي، 2002، مورو وآخرون، 2002، فرحات، 2001)

تعد المرونة أحد المكونات الهامة للياقة البدنية حيث تعبر عن مدى حرية حركة المفصل والتي لها علاقة مباشرة بالعضلات المحيطة؛ فقدرة المفصل على الوصول إلى أقصى مدى له، يتحدد تبعاً لنوع المفصل ومطاطية العضلات العاملة عليه(الحوري، 2012)، وكذلك لا يوجد اختبار صادق للمرونة العامة؛ لأنه قد يكون مفصل الكتف مرن لكن مفصل الركبة غير مرن (مورو وآخرون، 2002) ولقياس هذا المكون يتم من خلال الاختبارات التالية:

- **اختبار ثني الجذع من الوقوف على مقعد**

يهدف هذا الاختبار لقياس مرونة العمود الفقري، بحيث يقف المختبر على المقعد الذي ارتفاعه (50سم)، ومثبت عليه مسطرة عمودية بمسافة 100سم ، بمعنى (50سم) خارج الصندوق و(50سم) على حافة الصندوق، يقف المختبر والقدمان مضمومتان، وأصابع القدمين على حافة المقعد والركبتان ممدودتان، ليقوم بثني الجذع للأمام الأسفل والذراعان ممدودتان للأسفل لدفع مؤشر المسطرة لأبعد مسافة ممكنة على ان يثبت مدة ثانيتين قي آخر مسافة يصل إليها.

- **اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل:**

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مرونة مفاصل الفخذ والجذع، من خلال جلوس المختبر الطويل حافي القدمين ، أمام صندوق خشبي أو معدني، على سطحه العلوي الموازي للأرض مسطرة متدرجة بالقياس، على ان يبدأ القياس بمسافة (23سم) من خارج الصندوق، ويقوم المختبر بثني الجذع للأمام والذراعان ممدودتان على استقامتهما للأمام،والكفان فوق بعضهما، ويضع المساعد يديه على ركبتي المختبر لتبقى في وضع ممدود، يقوم المختبر بدفع مؤشر القياس للأمام مع الثبات مدة ثانيتين أو ثلاث، ليتم تسجيل مسافة الثني ومد الجسم على الصندوق.

- **اختبار رفع الجذع من الانبطاح**

يهدف الاختبار إلى قياس مرونة الجزء العلوي من الجسم، من الانبطاح على البطن ووجهه على مرتبة، وتوضع اليدين تحت الفخذين، وأصابع القدمين ممدودة، يقوم المختبر برفع الجزء العلوي ببطء إلى أقصى حد والاحتفاظ بالوضع ليتم قياس أحسن محاولة من محاولتين، والمسافة تكون من الارض إلى ذقن المختبر.

- **اختبار الكوبرى جونسون للمرونة**

يهدف الاختبار إلى قياس مرونة عضلات البطن ومرونة العمود الفقري الداخلية من خلال استلقاء المختبر على الارض أو على بساط، والوجه لأعلى والرأس للخلف، ثم يقوم المختبر بدفع جسمه أعلى مع ثني الظهر أثناء المشي للداخل باليدين والرجلين لمحاولة تقريبهما من بعضهما للحصول على أعلى مسافة من قوس الظهر الداخلي للأرض، لتسجيل أفضل محاولة من ثلاث محاولات.

خامساً: اختبارات الرشاقة (Agility) (الخزاعله والخزاعله، 2009، خصاونة وآخرون،2008 قدوري والدليمي، 2002؛ مورو وآخرون، 2002)

تعرف الرشاقة بأنها سرعة تغيير الاتجاه في الهواء أو على الارض، وترتبط بجميع مكونات الأداء البدني الرئيسية كالقوة والسرعة والتحمل الخاص والمرونة ورد الفعل والتناسق وغيرها من المكونات (الحوري، 2012)، وهناك الكثير من الاختبارات التي تقيس هذا المكون أهمها:

- **اختبار الجري الارتدادي 104 X**

يهدف الاختبار إلى قياس الرشاقة المتمثلة في سرعة تغيير الاتجاه، حيث يلزم سطح مستوي يرسم عليه خطان متوازيان يبعدان عن بعضهم (10م)، يوضع خلف أحد الخطوط قمعان، والخط الآخر لبداية الاختبار، يبدأ المختبر من وضع الوقوف على بداية خط البداية مع اشارة البدء ينطلق المختبر بأسرع ما يمكن لإحضار القمع الأول ثم القمع الثاني، وحساب الوقت المستغرق بالثانية للمسافة المقطوعة في المكونة من 10م ذهاب للقمع الأول و 10م عودة لخط البداية، ثم 10م ذهاب للقمع الثاني ثم 10م عودة وبالتالي تصبح المسافة الكلية 40متر.

- **اختبار بارو للجري المتعرج**

يهدف هذا الاختبار إلى قياس عنصر الرشاقة، يحتاج هذا الاختبار مساحة ارض مستوية ويتبت عليها اربع قوائم في زوايا مستطيل بمساحة (1610 X) وقائم خامس في منتصف المستطيل، يبدأ المختبر من جانب أحد القوائم الأربعة ليجري على شكل (8) لثلاث مرات، لتسجيل الزمن المستغرق في الثلاث دورات.

- **اختبار الجري لجهات متعددة**

يتكون هذا الاختبار من اربع كرات طبية وكرسي بدون ظهر توضع بشكل خطين متقاطعين بحيث تكون مسافة كل خط (9) متر وفي نقطة التقاطع يوضع الكرسي وفي اطراف الخطين توضع الكرات الطبية ╬. فالمسافة بين كل كرة والكرسي قي المنتصف (4.5) متر، ويبدأ خط البداية عن أول كرة طبية بمسافة (1) متر، ومع اشارة الحكم ينطلق المختبر من خط البداية نحو الكرة الطبية في طرف نهاية نفس الخط للعودة نحو الكرسي في المركز والدوران حوله للانتقال نحو الكرة في نهاية طرف الخط المتقاطع الآخر، ثم الانتقال للطرف الآخر، ثم العودة للكرسي في المنتصف وجعله يمين المختبر، ثم الانحراف نحو خط النهايه الذي بدأ منه المختبر، لتسجيل زمن استغراق قطع المسافة بأكملها.

- **اختبار الجري المتعرج بين الحواجز**

يحتاج هذا الاختبار إلى اربع حواجز العاب قوى توضع على خط واحد مستقيم، والمسافة بين كل حاجز وآخر (1.80)متر، ويرسم خط للبداية موازياً لأول حاجز بمسافة (3.60) متر، يبدأ المختبر من نقطة الصفر وهي البداية بشكل قطري (متعرج) نحو رقم (1) ثم بطريقة وترية الى رقم (2) ثم (3) ثم (4) ثم العودة من (5) إلى (6) ثم (7) ثم (8) ثم (9) وهي نقطة النهاية ، لتسجيل الزمن المستغرق (كما يمكن تنفيذ هذا الاختبار من خلال تحديد زمن (30) ثانية

للمختبر، ليقوم بالجري الزجزاجي بالطريقة السابقة، وعند انتهاء الزمن المحـــدد يُعطـــى الـــرقم الذي وصل إليه، وإذا قطع المختبر أكثر من دورة فيجمع الرقم الذي وصل إليه مع رقـــم (10) الذي هو درجة الدورة الواحدة.)

سادساً: السرعة الانتقالية (Speed) (الخزاعله والخزاعلـــه، 2009، خصـــاونة وآخـــرون، 2006، فرحات، 2001، حسانين، 1995)

هي أداء تكرار حركة بصفة متتالية بأقل زمن ممكن، وهناك الكثير من الاختبارات التي تقـــيس هذا المكون، ومن أمثلتها:

- **اختبار عدو 50 ياردة**

يهدف الاختبار لقياس السرعة الانتقالية الخطية لمسافة (45.70) متر، يحـــدد خـــط البديـــة، لينطلق المختبر من البدء المنخفض بإشارة من الحكم بأقصى ما يمكن نحو خط النهاية بصـــورة مستقيمة لتسجيل الزمن المستغرق.

- **اختبار الجري في المكان لمدة (15) ثانية**

يقيس هذا الاختبار السرعة الحركية ويحتاج إلى خيط مطاطي مربوط بطرفي قـــائمي الوثـــب العالي، بإرتفاع ركبة المختبر عن الارض، ليبدأ المختبر الأداء من وضع الوقوف نصفاً، وعنـــد سماع إشارة البدء من الفاحص يجري المختبر في المكان بأقصى ســـرعة لمـــدة (15) ثانيـــة، ويسجل الفاحص عدد مرات لمس القدم اليمنى الارض في الزمن المقرر على أن تلمس ركبتـــي المختبر للخيط المطاطي، وإذا لم تلمس لا تحتسب الخطوة.

سابعاً: اختبارات التوافق (Coordination) (فرحات، 2002؛ حسانين، 1995)

هو القدرة على التعاون بين الجهازي العصبي والعضلي لأداء أكثر من حركة بطريقة متناسقة بأقل زمن، وهناك العديد من الاختبارات التي تقيس هذا المكون أهمها:

- **اختبار التوافق بين العين واليد**

يحتاج الاختبار إلى كرة تنس ويرسم خط لتنفيذ الرميات على بعد (5) أمتار من الحائط، يقف المختبر أمام الحائط وخلف خط تنفيذ الرميات، ليرمي الكرة باليد اليمنى خمس مرات متتالية على أن يستقبلها بنفس اليد، ثم الرمي خمس مرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد، ثم تكرر المحاولة لليد الأولى ثم المحاولة لليد الثانية، وبهذا يكون قد نفذ المختبر (20) رمية، وتسجيل عدد الرميات الناجحة.

- **اختبار الدوائر المرقمة**

يهدف الاختبار إلى قياس توافق الرجلين والعينين من خلال رسم (8) دوائر على الارض، نصف قطرها (30) سم، ترقم الدوائر بطريقة غير منتظمة من (1 إلى 8)، يقف المختبر داخل دائرة رقم (1) لينتقل إلى كافة الدوائر بشكل متسلسل منتظم بأقصى سرعة، عند بدء إشارة الفاحص ليسجل له الزمن المستغرق في الانتقال للثمان دوائر.

ثامناً: القوة الانفجارية (Muscular Power) (البطيخي، 2010، خصاونة وآخرون، 2006، مورو وآخرون، 2002)

وهي القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت، وهناك العديد من الاختبارات التي تقيس هذا المكون، أهمها:

- **اختبار الوثب الطويل من الثبات**

يهدف الاختبار إلى قياس القوة الانفجارية للرجلين، ويحتاج إلى مكان مخصص للوثب بعرض (1.5) متر، وطول (3.5) متر، ويحدد له خط بدء، ليقف المختبر خلفه ملامساً خط البداية بمشطي القدمين، والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتين، ليقوم بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلامس الارض من ناحية خط البداية، وتسجل لأقرب سم ويؤدي المختبر اربع محاولات وتسجل أفضلها.

- **اختبار رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة**

يهدف الاختبار إلى قياس القدرة العضلية للذراع والكتف، يحتاج إلى كرة ناعمة ومساحة أرض أمام خط الرمي، ورسم قطاع للرمي، ليقوم المختبر برمي الكرة أماماً لأقصى مسافة ممكنة، وتسجيل المسافة من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض.

- **اختبار الوثب العمودي – سارجنت المعدل مع حزام أبالوجوف من الثبات**

يهدف الاختبار إلى قياس القدرة على الوثب العمودي، يحتوي على حزام جلد يلف حول وسط المختبر، وخيط نايلون يمر منتصفه بشريط للقياس من أسفل، وأحد طرفيه من أعلى مثبت بالحزام، والطرف الآخر حر الحركة ويمر بعروة مثبتة بالحزام، وقطعة من المعدن بها فتحة يمر فيها شريط قياس مثبت بالأرض، يقف المختبر ويلف الحزام حول وسطه، والقطعة المعدنية بين قدمي المختبر مع ملاحظة ان يكون شريط القياس مشدود تماماً، يقوم المختبر بالوثب العمودي للأعلى لأقصى مسافة وتسجيل مسافة الوثب أمام فتحة القطعة المعدنية لشريط القياس.

ملحق رقم (2)

(أ) أعداد معلمات التربية البدنية في مدارس محافظة الاحمدي بدولة الكويت

وزارة التربية
التوجيه الفني العام تربية بدنية / بنا
توزيع الموجهات الفنيات لمادة التربية البدنية / بنات على مدارس منطقة (.الأحمدي التعليمية.) التعليمية للعام الدراسي (٢٠١٢م – ٢٠١٣م)

الموجهة الفنية الأولى / ..سهام مطلق نجم......إشراف عام على جميع مدارس البنات بالإضافة إلى / . سبيعة بنت الحارث (٥)

المرحلة الابتدائية – الموجهة الفنية أ/ د: هند سالم القروي

المدرسة	نصاب المعلمة
فاطمة الحقان	٨
أم أيمن	٥
وربة	٦
٢٦فبراير	٦
الشعبية	٧
المنقف	٥
هند بنت أثاثة	٥
أم الفضل	٥
مجموع المعلمات	٤٧

المرحلة الابتدائية – الموجهة الفنية أ/ اقبال حسين الدريع

المدرسة	نصاب المعلمة
آسيا بنت مزاحم	٥
الرباب بنت كعب	٧
ليلى بنت الخطيم	٧
مريم بنت عثمان	٦
فاطمة بنت الخطاب	٨
الرقة	٥
عزة بنت الحرث	٤
نورة راشد السيف	٥
غزية بنت جابر	٥
مجموع المعلمات	٥٢

المرحلة الابتدائية – الموجهة الفنية أ/ انتصار عبدالعزيز العسلاوي

المدرسة	نصاب المعلمة
أم عمارة	٧
الظهر	٨
رابعة العدوية	٦
ريحانة بنت زيد	٦
باحثة البادية	٥
مريم بودي	٤
عفراء بنت عبيد	٦
أبو حليفة	٨
مجموع المعلمات	٥٠

المرحلة المتوسطة – الموجهة الفنية أ/ سبيكة أحمد الصقران

المدرسة	نصاب المعلمة
أم ياسر الأنصارية	٨
أمية بنت قيس	٧
الصباحية	٥
أسماء بنت عميس	٥
زبيدة	٥
بركة بنت النعمان	٤
الرقة	٥
الظهر	٤
قاروه	٦
اليسرة	٦
مجموع المعلمات	٥١

المرحلة المتوسطة – الموجهة الفنية أ/ سهام سعد الهباد

المدرسة	نصاب المعلمة
سودة بنت مالك	٤
سعاد الصايغ	٥
أم حكيم	٥
أم سعد الأنصارية	٦
بدر	٤
أم الهيمان	٦
أنيسة جعفر	٦
المنقف	٣
مجموع المعلمات	٤٤

المرحلة المتوسطة / المرحلة الثانوية – الموجهة الفنية د/ هدى بدر المطيري

المدرسة	نصاب المعلمة
المرحلة المتوسطة	
زينب بنت خزيمة	٥
حراء	٦
عاتكة بنت عبدالمطلب	٣
المرحلة الثانوية	
لبنى بنت الحارث	٦
أم العلاء الأنصارية	٤
لطيفة الفارس	٦
الرتقة	٥
الصباحية	٥
مجموع المعلمات	٤٠

المرحلة الثانوية – الموجهة الفنية أ/ منى ناصر قبازرد

المدرسة	نصاب المعلمة
الرقة	٧
أم الهيمان	٣
المنقف	٥
أنيسة بنت خبيب (م)	٤
صفية بنت عبدالمطلب	٤
عواطف العذبي	٥
فاطمة بنت أسد	٤
الفحيحيل	٣
مجموع المعلمات	٣٥

المرحلة الثانوية – الموجهة الفنية أ/ يسرى فيصل العطير

المدرسة	نصاب المعلمة
معاذة الغفارية	٦
الزور (م)	٥
هدية	٧
مجموع المعلمات	١٨

الموجهة الأولى للتربية البدنية / بنات

أ: سهام مطلق نجم

تابع ملحق رقم (2)

(ب) أعداد معلمات التربية البدنية للتعليم الخاص في مدارس محافظة الاحمدي بدولة الكويت

وزارة التربية
الإدارة العامة للتعليم الخاص
التوجيه الفني للتربية البدنية للبنات



Ministry Of Education
The Public Administration
For Private Education
Supervisory Of Gyminastic

توزيع المدارس على الموجهات الفنيات

الموجهة الفنية الأولى أ/ أمينة فرحان إشراف عام على جميع المدارس الخاصة والمعهد الديني ومدارس التربية الخاصة.

مدرسة فجر الصباح (8 معلمات) 4 أ/ 2م / 2ث.

أ/مريم	عدد المعلمات 5			أ/ سهيلة	عدد المعلمات 8			أ/ لولوه	عدد المعلمات 7			أ/شيماء	عدد المعلمات 6			أ/ فوزية فراج	عدد المعلمات 8		
	المرحلة				المرحلة				المرحلة				المرحلة				المرحلة		
المدرسة	أ	م	ث	المدرسة	أ	م	ث	المدرسة	أ	م	ث	المدرسة	أ	م	ث	المدرسة	أ	م	ث
النجاة	5	3	2	أم القرى	3	1	1	المعهد الديني الفروانية	–	3	2	مشاعل الجهراء	3	3	1	السفر	4	2	1
الجيل الجديد	6	5	3	الفحيحيل الوطنية	3	1	1	الإخلاص	4	3	2	الجهراء الأهلية	7	5	1	الجعفرية الإسلامية	1	1	–
جوهرة الصالح	–	2	1	المعرفة	1	1	1	القطوف	3	2	–	الهدى	3	2	2	الكويت الأهلية	3	2	1
أم هاني	2	–	–	ابوحليفة	1	1	1	المعهد الديني قرطبة	–	4	2	الجابر	1	1	1	الاخلاص	4	–	–
التربية الفكرية	5	–	–	الفحيحيل النموذجية	1	1	–	التوحيد	1م	1	–	دار السلام	4	1	–	النصر	1	–	–
				النجاة النموذجية	2	1	–	التأهيل الفكرية	–	5	–	النور	3	–	–	الرجاء	5	2	1
				القبس	1	1	1	الأمل	2	4	–					الأكاديمية العربية الحديثة	3	2	1
				الوفاء	6	–	–									الأكاديمية الكويتية الحديثة	1	–	–
المجموع	36			**المجموع**	30			**المجموع**	38			**المجموع**	38			**المجموع**	35		

الموجهة الفنية الأولى

للتربية البدنية – بنات

ملحق رقم (3)

أسماء المدارس والموجهات في محافظة الأحمدي بدولة الكويت لمادة التربية البدنية

الادارة العامة لمنطقة الاحمدي التعليمية
قسم التخطيط والمعلومات

المباني العاملة بمنطقة الاحمدي التعليمية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

م	رياض الاطفال
١	النرجس
٢	الجوهرة
٣	البستان
٤	محمد النشمي
٥	الوطـن
٦	البهجة
٧	السندس
٨	الصداقة
٩	السعادة
١٠	الغدير
١١	الصريف
١٢	عقبة بن نافع
١٣	هدية
١٤	الانفال
١٥	الرقة
١٦	التحرير
١٧	السور
١٨	التعاون
١٩	ابو حليفة
٢٠	المنقف
٢١	الارجوان
٢٢	المحبة
٢٣	المناهل
٢٤	التخبة (زنوبيا)
٢٥	سعد بن معاذ
٢٦	الصباحية
٢٧	الاستقلال
٢٨	الهدى
٢٩	الامل
٣٠	السلامة
٣١	ابن حيان
٣٢	الاحمدى
٣٣	ام الهيمان
٣٤	بلقيس
٣٥	الشذى
٣٦	النوخذة
٣٧	الطيف
٣٨	الفوز
٣٩	المعراج

م	الابتدائية بنات
١	الظهر
٢	ليلى بنت الخطيم
٣	رابعة العدوية
٤	نورة راشد السيف
٥	مريم حمد بودي
٦	فاطمة عبدالله الحقان
٧	وربـــة
٨	ريحانة بنت زيد
٩	الـرقة
١٠	غزية بنت جابر
١١	أبو حليفة
١٢	المنقف
١٣	أسيا بنت مزاحم
١٤	هند بنت أثاثة
١٥	عزة بنت الحارث
١٦	فاطمه بنت الخطاب
١٧	الرباب بنت كعب
١٨	عفراء بنت عبيد
١٩	ام الفضل
٢٠	ام ايمن
٢١	ام عمارة
٢٢	الـزور ش
٢٣	٢٦-فبراير
٢٤	الشعبية
٢٥	باحثة البادية
٢٦	مريم بنت عثمان

م	الابتدئية بنين
١	سيد رجب الرفاعي
٢	مزعل هزاع الصلال
٣	محمود شوقي الايوبي
٤	الـــزور ش
٥	عبد الرحمن الداخل
٦	بنـيدر

م	الابتدائية بنين (ذات معلمات)
١	ابو حذيفة بن عتبة
٢	عبدالله العصفور
٣	حمد الخالد
٤	الملا صالح
٥	عقيل بن أبي طالب
٦	الملا ناصر حنيف المزيعل
٧	هـدية
٨	ابن حجر العسقلاني
٩	صهيب بن سنان
١٠	أبو ذر الغفارى
١١	محمد سليمان الجراح
١٢	محمد بن عيسى الترمذي
١٣	حمدان أحمد الحمدان
١٤	محمد عبدالله الزامل
١٥	الصباحية
١٦	زياد بن لبيد
١٧	البخارى
١٨	عثمان بن عفان
١٩	أحمد عيسى السعد
٢٠	ابن ماجد
٢١	الارقـــم
٢٢	ضرار بن الازور

م	المتوسطة بنات
١	الظهر
٢	أمية بنت قيس
٣	سعاد الصايغ
٤	سبيعة بنت الحارث
٥	عاتكة بنت عبدالمطلب بن هاشم
٦	انيسة بنت خبيب ش
٧	زينب بنت خزيمة
٨	بــــدر
٩	الرقة
١٠	ماما أنيسة
١١	اليسرة
١٢	سودة بنت مالك
١٣	المنقف
١٤	أم سعد الانصارية
١٥	زبيدة
١٦	الصباحية
١٧	قاروه
١٨	ام حكيم
١٩	بركة بنت النعمان
٢٠	حـــراء
٢١	الـــزور ش
٢٢	ام الهيمان
٢٣	اسماء بنت عميس
٢٤	ام ياسر الانصارية

م	المتوسطة بنين
١	عبدالله سنان
٢	عبد المحسن البابطين
٣	مبارك عبدالله الجابر
٤	أحمد المشارى
٥	سهيل بن عمرو بن عبدالقرشي
٦	الشيخ احمد بن محمد بن احمد الفارسي
٧	عبدالرحمن بن ابي بكر
٨	نوفل بن الحارث
٩	الـــرقة
١٠	السيدان
١١	ابن عساكر
١٢	عباد بن بشر
١٣	سيد ياسين الطبطبائي
١٤	عبد المجيد محمد الخنفر
١٥	عبدالرحمن الدعيج
١٦	عثمان بن مظعون
١٧	الصباحية
١٨	الفرزدق
١٩	المعرى
٢٠	مصعب بن عمير
٢١	ابن القيم
٢٢	عبدالله بن الزبير
٢٣	الزور ش

م	ثانوي عام بنات
١	معاذة الغفارية
٢	عواطف العذبي الصباح
٣	انيسة بنت خبيب ش
٤	أم العلاء الانصارية
٥	هديـــــة
٦	الرقـة
٧	المنقف
٨	صفية بنت عبدالمطلب
٩	الرتقة
١٠	الصباحية
١١	لبنى بنت الحارث
١٢	لطيفة الفارس
١٣	الفحيحيل
١٤	فاطمة بنت أسد
١٥	ام الهيمان
١٦	الزور ش

م	ثانوى عام بنين
١	الظهر
٢	عبدالله الاحمد
٣	عيسى عبدالله الهولي
٤	سعيد بن عامر
٥	سالم المبارك
٦	هشام بن العاص
٧	بلاط الشهداء
٨	الصباحية
٩	القرطبي
١٠	النصـــر
١١	الكندي
١٢	الاحمدى
١٣	عمر بن الخطاب
١٤	الـــزور ش

ملحق رقم (4)

أسماء الخبراء والمحكمين

أ.د حسين أبو الرز/ / جامعة اليرموك/ كلية التربية الرياضية

أ.د محمد ابو الكشك/ جامعة اليرموك/ كلية التربية الرياضية

د. نارت شوكة/ جامعة اليرموك/ كلية التربية الرياضية

د. وصفي الخزاعلة/ جامعة اليرموك/ كلية التربية الرياضية

د. عاكف طيفور/ الجامعة الهاشمية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

ملحق (5)

المقياس بصورته الأولية

حضرة الدكتور .... المحترم

تحية تقدير وبعد ...

أضع بين أيديكم هذا المقياس من أجل تحكيمه واخراجه بالصورة العلمية المحكمة لإطروحة الدكتوراة المعنونة بـ " بناء وتصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) للياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في دولة الكويت" وتكون هذا المقياس من ثلاث محاور:

المحور الاول – محور المعارف : وهو مجموعة من الاسئلة المعرفية بطريقة الاختيار من متعدد.

المحور الثاني – محور الاتجاهات : وهو مجموعة من العبارات تتدرج الاجابة فيها ضمن تقدير خماسي كالأتي:

موافق بشدة	موافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
5	4	3	2	1

المحور الثالث– محور التطبيقات : وهو مجموعة من العبارات ضمن تدريج رباعي كالأتي:

اطبق بدرجة عالية	اطبق بدرجة متوسطة	اطبق بدرجة منخفضة	لا أطبق ابداً
3	2	1	صفر

الباحثة : شيخة العجمي/*كلية التربية الرياضية/ الجامعة الاردنية*

إشراف : أ.د بسام مسمار

المقياس بصورته الأولية

اسم الحافظة.............. اسم المنطقة: ....

الخبرة في التدريس: O 1– 8 سنوات O أكثر من (8) سنوات

المؤهل العلمي: O دبلوم متوسط O بكالوريوس O أعلى من بكالوريوس

الجنسية: O كويتي O غير ذلك

أقســـــــــــام الاخـــــــــتبار بصـــــــــــورته الأولــــــــــــية

قسم مجال المعارف

المعارف لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

1- يتم تنمية عنصر السرعة في لعبة كرة القدم من خلال تمرينات الجري:

أ – 100 متر ب – 400 متر ج – 800 متر د – 1500 متر

2- تتم تنمية القوة العضلية من خلال تمرينات:

أ – دفع حائط ثابت ب – الركض بين الشواخص

ج – دحرجات الجسم من التكور د – ثني الجذع للأمام من الوقوف

3- ينمى عنصر التحمل العضلي للأطراف العليا من الجسم في لعبة كرة السلة من خلال تمرينات:

أ – ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل لأكثر تكرار في زمن (20) ثانية

ب – ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حتى نفاذ الجهد

ج – ثني ومد الذراعين من وضع الوقوف لزمن (20) ثانية.

د – ثني ومد الذراعين بالشد لأعلى على العقلة لمرة واحدة.

4- رمي الكرة في الزاوية اليمنى العليا لمرمى كرة اليد تنمي عنصر:

أ – التوازن ب – التوافق ج – الدقة د – الرشاقة

5- تمرينات تغيير وضع الجسم في الهواء هو تنمية لعنصر:

أ – القوة ب – السرعة ج – الرشاقة د – المرونة

6- تمرينات ثني ومد الجذع من الوقوف أماماً أسفل تنمي عنصر:

أ – المرونة ب – التوازن ج – السرعة د – القوة

7- أهم عنصر بدني للعبة كرة القدم هو:

أ – التحمل العضلي ب – التوازن ج – التوافق د – المرونة

8- أهم عنصر بدني للاعب كرة السلة هو :

أ – المرونة ب – السرعة ج – التوافق د – الرشاقة

9- أهم عنصر بدني للاعب كرة اليد :

أ – القوة ب – التوازن ج – التوافق د – الدقة

10- أهم عنصر بدني للاعب الكرة الطائرة هو:

أ – القوة الانفجارية ب – القوة العضلية ج – السرعة د – التحمل العضلي

11- أهم عنصر بدني للاعب الوثب العالي هو:

أ – القوة ب – السرعة ج – التحمل د – القدرة

12- أهم عنصر بدني للاعب 100متر عدو هو:

أ – القوة ب – سرعة رد الفعل ج – القوة المميزة بالسرعة د – المرونة

13- أهم عنصر بدني للاعب جري مسافة 1609 متر هو :

أ – التحمل العضلي ب – التحمل الدوري التنفسي

ج – القوة المميزة بالسرعة د – السرعة الحركية

14- التوافق كعنصر بدني معناه:

أ – أداء أكثر من حركة في نفس الوقت بنجاح ب – أداء حركة بسرعة هائلة

ج – أداء حركة بأقصى ثني لمفصل د – تغيير حركة الجسم بالهواء

15- الألعاب الرياضية الأكثر احتياجاً للتوافق هي:

أ - الكرة الطائرة ب – الجمباز ج – رمي المطرقة د - رمي القرص

16- قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها لفترة زمنية قصيرة هو تعبير عن:

أ – التحمل العضلي ب – السرعة ج – الدقة د – القوة العضلية

17- قابلية الفرد لمواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً، هو تعبير عن:

أ – القوة ب – السرعة ج – التحمل الوعائي د – التحمل العضلي

18- قدرة مفاصل الجسم للوصول إلى أقصى مد حركي هو تعبير عن:

أ – القوة ب – التوافق ج – المرونة د – التوازن

ثالثاً: المعارف لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

19- يشمل الهيكل العضلي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على العناصر:

أ – السرعة، القوة العضلية، الرشاقة. ب – القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة

ج – التحمل العضلي، المرونة، السرعة د – التحمل العضلي، التوازن، التوافق

20- التركيب الجسمي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تشمل على:

أ – دهون الجسم، العضلات، الاحشاء الداخلية ب – أحشاء داخلية فقط

ج – دهون وعضلات د – أحشاء داخلية وعضلات

21- تمرينات الاطالة السلبية للاعبين تعمل على:

أ – زيادة التوازن ب – حدوث اصابات أثناء التمارين

ج – زيادة الألام بعد التمارين د – إزالة الألام بعد التمارين المجهدة

22- كفاءة الجهاز الدوري التنفسي هي الكفاءة الوظيفية لـــ:

أ – القلب والعضلات ب – الرئتين والعضلات

ج – القلب والرئتين د – العضلات والأوعية الدموية

23- من نتائج برامج التمرينات البدنية والانشطة الرياضية على الجهاز الدوري:

أ – نقص في حجم الدم للضربة الواحدة ب – انقباض بسيط لعضلة القلب

ج – بطأ في معدل نبض القلب أثناء الراحة د – زيادة زمن العودة للراحة

24- الاشتراك في برامج اللياقة البدنية بشكل منتظم يساعد الجهاز التنفسي على:

أ – نقص حجم الشهيق والزفير ب – نقص حجم الشهيق وزيادة الزفير

ج – معدل تنفس أسرع د – معدل تنفس أبطأ وأكثر عمقاً وسهولة

25- واحدة من الآتي ليست من نتائج ممارسة اللياقة البدنية الإيجابية لجسم الانسان:

أ – تهدئة حالات التوتر العصبي والعاطفي ب – زيادة عدد كريات الدم الحمراء في الدم

ج – زيادة أكسدة حامض اللبنيك د – خفض كمية الأكسجين التي تنتقل للأنسجة

26- من تأثيرات ممارسة التمارين البدنية على الجهاز العصبي:

أ – زيادة زمن رد الفعل ب – نقص زمن رد الفعل

ج – ضعف الاحساس الادراكي الحركي د – زيادة التشتت العقلي

27– واحدة من الآتي ليست من نتائج ممارسة اللياقة البدنية الايجابية للجهاز العظمي للإنسان:

أ – زيادة سمك غضاريف المفاصل ب – تقليل فقدان الكالسيوم

ج – قلة تكوين خلايا الدم الحمراء والبيضاء د – زيادة تكوين خلايا الدم الحمراء والبيضاء

28– من تأثيرات ممارسة اللياقة البدنية على الجهاز العضلي:

أ – زيادة في حجم الألياف العضلية ب – قلة كثافة الألياف العضلية

ج – نقص في حجم الألياف العضلية د – قلة عدد الأوعية الدموية العاملة بالأنسجة

29– من تأثيرات ممارسة اللياقة البدنية الوقائية من التشوهات القوامية من خلال تمارين:

أ – التوازن ب – المرونة ج – الرشاقة د – التوافق

30– ينصح المرأة الحامل بممارسة النشاط الرياضي الملائم وهو:

أ – تمرينات الوثب ب – تمرينات التسلق ج – جري المسافات الطويلة د – رياضة المشي

31– من التأثيرات الايجابية لممارسة التمارين البدنية على الرئتين :

أ – زيادة السعة الحيوية ب – عودة المعدل الطبيعي للتنفس بوقت أطول

ج – تقليل عمق القفص الصدري د – محدودية حجم القفص الصدري

ثالثاً: المعارف لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية

32– تقاس قوة عضلات الظهر بجهاز يسمى:

أ– السبيروميتر المائي ب– البيروميتر الجاف ج– رستاميتر د– ديناموميتر

33– لقياس السعة الحيوية يتم استخدام جهاز

أ – الديناموميتر ب – المانوميتر ج – السبيروميتر د – الرستاميتر

34– لقياس قوة وتحمل الذراعين يتم استخدام اختبار:

أ – ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل ب – ثني ومد الذراعين ثم ضغط المنكبين للخلف ج – ثني ومد الجذع من وضع الجلوس الطويل د – ثني ومد الذراعين عالياً من الوقوف

35– عدو سريع مسافة (80) متر هو اختبار لقياس:

أ – القوة ب – السرعة ج – التحمل د – الرشاقة

36– جري سريع مسافة (400) متر هو اختبار لقياس:

أ – القوة ب – السرعة ج – القوة المميزة بالسرعة د – التحمل المميز بالسرعة

37– جري مسافة ميل ونصف هو اختبار لقياس:

أ – القوة العضلية ب – التحمل العضلي ج – التحمل الدوري التنفسي د – السرعة

38– ركض سريع بين مجموعة شواخص بطريقة الزكزاك هو اختبار لقياس:

أ – التوازن ب – الرشاقة ج – التوافق د – المرونة

39– المشي على حافة عارضة خشبية لمسافة معينة هو اختبار لقياس:

أ – السرعة ب – المرونة ج – الرشاقة د – التوازن

40– اختبار الجلوس من الرقود (20) ثانية يستخدم لقياس قوة:

أ – عضلات البطن ب – عضلات الظهر ج – عضلات الرقبة د – عضلات الكتفين

41- ثني الجذع من الوقوف على مقعد ومد أطراف أصابع اليد لأبعد مسافة ممكنة للأسفل هو اختبار:

أ – مرونة الفخذين ب – مرونة الركبتين ج – مرونة العمود الفقري د – مرونة أمشاط القدم

42- الوثب الطويل من الثبات بكلتا القدمين هو اختبار:

أ – القوة العضلية ب – المرونة الحركية ج – القدرة العضلية د – التحمل العضلي

43- مؤشر كتلة الجسم (BMI) يمكن قياسه بمعادلة:

أ – الوزن مضروب في الطول ب – الطول مضروب في مكعب الوزن

ج – الطول مقسوم على مربع الوزن د – الوزن مقسوم على مربع الطول

44- رمي الكرة باليد الرامية نحو الدوائر المتداخلة المرسومة على جدار أمام اللاعب الرامي بمسافة (3) متر هو اختبار يقيس:

أ – الدقة ب – سرعة رد الفعل ج – التوازن د – الرشاقة

45- أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد ، اختبار يقيس:

أ – التوازن ب – المرونة ج – التوافق د – رد الفعل

قسم مجال الاتجاهات

أولاً – الاتجاهات نحو محور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
46	أُؤمن بأن اللياقة البدنية تزيد من فرص تحقيق الانجاز في الالعاب			
47	تعمل اللياقة البدنية على زيادة الثقة في ممارسة الالعاب الرياضية المنتظمة.			
48	أشعر بأن اللياقة البدنية تسهم في حصول المتعة والسرور أثناء مزاولة الألعاب الرياضية.			
49	تسهم اللياقة البدنية بزيادة التوافق العضلي العصبي في أداء مهارات الالعاب.			
50	أُؤمن بفكرة ان اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء أساسها اللياقة البدنية الشاملة.			
51	أُؤمن بأن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية له دور مهم، وبنسب متفاوتة لكل لعبة رياضية.			
52	**أعتقد أن مكونات اللياقة البدنية هي أساس ممارسة الالعاب الرياضية.**			
53	أُؤمن بأن امتلاك عناصر اللياقة البدنية تزيد من دافعية الافراد لممارسة الانشطة الرياضية.			
54	أشجع زميلاتي للمشاركة بأي برنامج تثقيفي خاص باللياقة البدنية			

المرتبطة بالأداء.				
55	اللياقة البدنية العالية المرتبطة بالأداء قاعدة أساسية لبلوغ قمة الإنجاز.			
56	أؤمن بأن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية له دور خاص لكل لعبة			

ثانياً:الاتجاهات نحو محور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
57	أُؤمن بأن اللياقة البدنية أساس كفاءة البدن			
58	الانتظام باللياقة البدنية يولد لدي القناعة التامة بتنمية الجهاز الدوري والتنفسي			
59	اللياقة البدنية تقوي الشخصية			
60	الانتظام باللياقة البدنية يولد لدي القناعة التامة بتنمية الجهاز العضلي والعصبي			
61	ممارسة الانشطة الرياضية تقوي العظام			
62	الانتظام باللياقة البدنية يولد لدي القناعة التامة بتنمية صحتي النفسية			
63	أعتقد أن امتلاك اللياقة البدنية تنمي عنصر السعادة للأفراد			
64	أشعر بأن اللياقة البدنية تزيد من انتاجية الافراد في الحياة الوظيفية			
65	أُؤمن بأن الانتظام والاستمرار بممارسة اللياقة البدنية تقلل من فاتورة الصحة العلاجية.			
66	تسهم ممارسة اللياقة البدنية في تخفيض ضغوط الحياة اليومية			
67	تعمل اللياقة البدنية على زيادة الاصرار والتحدي للأفراد لمواجهة مواقف العمل المختلفة			
68	أشعر بأن الدوام على ممارسة اللياقة البدنية تسهم في الحصول على المتعة والسرور.			
69	تعمل اللياقة البدنية على تأخير ظهور التعب.			
70	توفر اللياقة البدنية فرصة كبيرة في مقاومة الامراض.			
71	أعتقد أن اللياقة البدنية مهمة جداً لمرضى ضغط الدم.			

رابعاً: الاتجاهات نحو محور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
72	اعتقد ان استخدام الاختبارات والمقاييس في حصة التربية الرياضية غير مجد.			
73	أشعر بأنها مضيعة للوقت.			
74	أُؤمن بأنها تقود للعدالة والدقة.			
75	المعلمة التي تستخدم الاختبارات والمقاييس جديرة بالاحترام والتقدير.			
76	أعتقد أنها وسيلة علمية في التقويم أفضل من التقديرات الذاتية.			
77	تساهم في قبول أولياء أمور الطلبة لدرجات أبنائهم في مقرر التربية الرياضية.			
78	أشجع زميلاتي المعلمات للمشاركة في الدورات التدريبية الخاصة باختبارات ومقاييس اللياقة البدنية.			
79	أمتلك الدافعية القوية للإطلاع على المراجع والصادر العلمية الخاصة بالاختبارات والمقاييس.			
80	أتشوق لمتابعة المستجدات العلمية في مجال اختبارات ومقاييس اللياقة البدنية.			
81	أعتقد أن مشكلات الطلبة في اللياقة البدنية لا يتم اكتشافها وحلها بدون الاختبارات والمقاييس.			
82	امتلك اتجاهات إيجابية نحو استخدام الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.			

قسم مجال التطبيقات

أولاً: التطبيقات لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
83	أقوم بتنفيذ برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالالعاب الرياضية.			
84	اتدرج في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل لعبة رياضية.			
85	أقوم بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء من خلال الأدوات والأثقال ومقاومة الجسم.			

86	أُنوع بطرق التدريب المختلفة أثناء ممارسة التمارين الرياضية البدنية.			
87	أُطبق مبادئ التدريب أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي للياقة البدنية المرتبطة بالأداء.			
88	أقوم بتنفيذ برنامج تدريبي في اللياقة البدنية قبل الشروع فـــي تنفيذ البرنامج المهاري.			
89	استخدم التغذية الراجعة في تنفيذ تمرينات اللياقة البدنية			
90	أقوم بتطوير برامج اللياقة البدنية المرتبطة بالصـــحة بشـــكل مستمر.			
91	تزويد المجتمع المحلي وأولياء الأمور بنشرات تثقيفية بأهميـــة اللياقة البدنية لصحة الفرد.			

ثانياً: التطبيقات لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الرقم	العبارة	مناسبة	غيـــر مناسبة	بحاجة لتعديل
92	أصنف الطلاب في مستويات صحية في بداية تنفيذ خطة مقـــرر التربية الرياضية.			
93	أقوم بإجراء إحماء للطالبات في بداية كل حصة.			
94	أراعي الفروق الفردية الخاصة بأنماط الاجسام أثناء تنفيذ تمارين اللياقة البدنية.			
95	أراقب الطالبات عن كثب أثناء ممارسة التمارين البدنية خوفاً من تغيرات فسيولوجية وصحية غير طبيعية.			
96	استخدم كل أدوات وامكانات المدرسة لتحسين الحالـــة الصـــحية للطالبات.			
97	أقوم بتدريب الطالبات مراعيـــاً التـــدرج الملائـــم لأعمـــارهن ومستوياتهن.			
98	أعرض وسائل التعليم (فيديو، CD، لوحات ..) لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمام الطلبة.			
99	أقوم بنشر (منشورات، كتيبات، ...) بين الطلبة خاصة باللياقـــة البدنية المرتبطة بالصحة.			
100	عمل دورات ولقاءات للمجتمع المحلي وأولياء الأمـــور خـــلال العام الدراسي بموضوعات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			

رابعاً: التطبيقات لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
101	استخدم أدوات قياسية في اختبارات الطلبة (ميزان، شريط قياس، ...)			
102	أقوم بإجراء اختبارات اللياقة البدنية بداية العام الدراسي			
103	أجري اختبارات تشوهات القوام المختلفة للطلبة قبل الشروع ببرنامج اللياقة البدنية.			
104	أقوم بتصنيف الطلاب حسب قابلياتهم من خلال قياسات واختبارات علمية.			
105	أجري اختبارات الأنماط الجسمية قبل الشروع بأي برنامج بدني.			
106	أخصص جزء كبير من درجات الطلبة على نتائج اختبارات اللياقة البدنية.			
107	أجري اختبارات اللياقة البدنية بداية العام الدراسي.			
108	استخدم اختبارات اللياقة البدنية لمتابعة نجاح وسير حصص وانشطة التربية الرياضية.			
109	في الاختبارات النهائية لكل فصل دراسي أقوم بالاعتماد على مقاييس واختبارات اللياقة البدنية لتقييم واقع الطلبة.			
110	أقوم بتشخيص كثير من حالات الضعف والقوة لعناصر اللياقة البدنية من خلال إجراء بعض القياسات والاختبارات للطلبة.			

ملحق (6)

المقياس بصورته التجريبية

عزيزتي المعلمة

تحية تقدير وبعد ...

أضع بين أيديكم هذا المقياس من أجل تجريبه واخراجه بالصورة العلميـــة المحكمـــة لإطروحـــة الـــدكتوراة المعنونة بـــ " بناء وتصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) للياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في دولة الكويت" وتكون هذا المقياس من ثلاث محاور:

المحور الاول – محور المعارف : وهو مجموعة من الاسئلة المعرفية بطريقة الاختيار من متعدد.

المحور الثاني – محور الاتجاهات : وهو مجموعة من العبارات تتدرج الاجابة فيها ضمن تقـدير خماســي كالأتي:

موافق بشدة	موافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
5	4	3	2	1

المحور الثالث– محور التطبيقات : وهو مجموعة من العبارات ضمن تدريج رباعي كالأتي:

اطبق بدرجة عالية	اطبق بدرجة متوسطة	اطبق بدرجة منخفضة	لا أطبق ابداً
3	2	1	صفر

المقياس بصورته التجريبية

اسم الحافظة.............. اسم المنطقة: ....

الخبرة في التدريس: O 1– 8 سنوات O أكثر من (8) سنوات

المـــؤهـــل العلـــمي: O دبلوم متوسط O بكالوريوس O أعلى من بكالوريوس

الجنسيـــة: O كويتي O غير ذلك

أقســـــــــــام الاخـــــــــتبار بصـــــــــــــــــــــــــورته الأولـــــــــــية

قسم مجال المعارف

المعارف لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

1- يتم تنمية عنصر السرعة في لعبة كرة القدم من خلال تمرينات الجري:

أ – 100 متر ب – 400 متر ج – 800 متر د – 1500 متر

2- تتم تنمية القوة العضلية من خلال تمرينات:

أ – دفع حائط ثابت ب – الركض بين الشواخص

ج – دحرجات الجسم من التكور د – ثني الجذع للأمام من الوقوف

3- ينمى عنصر التحمل العضلي للأطراف العليا من الجسم في لعبة كرة السلة من خلال تمرينات:

أ – ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل لأكثر تكرار في زمن (20) ثانية

ب – ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حتى نفاذ الجهد

ج – ثني ومد الذراعين من وضع الوقوف لزمن (20) ثانية.

د – ثني ومد الذراعين بالشد لأعلى على العقلة لمرة واحدة.

4- رمي الكرة في الزاوية اليمنى العليا لمرمى كرة اليد تنمي عنصر:

أ – التوازن ب – التوافق ج – الدقة د – الرشاقة

5- تمرينات تغيير وضع الجسم في الهواء هو تنمية لعنصر:

أ – القوة ب – السرعة ج – الرشاقة د – المرونة

6- تمرينات ثني ومد الجذع من الوقوف أماماً أسفل تنمي عنصر:

أ – المرونة ب – التوازن ج – السرعة د – القوة

7- أهم عنصر بدني للاعب كرة اليد :

أ – القوة ب – التوازن ج – التوافق د – الدقة

8- أهم عنصر بدني للاعب الوثب العالي هو:

أ – القوة ب – السرعة ج – التحمل د – القدرة

9- أهم عنصر بدني للاعب 100متر عدو هو:

أ – القوة ب – سرعة رد الفعل ج – القوة المميزة بالسرعة د – المرونة

10- أهم عنصر بدني للاعب جري مسافة 1609 متر هو :

أ – التحمل العضلي ب – التحمل الدوري التنفسي

ج – القوة المميزة بالسرعة د – السرعة الحركية

11- التوافق كعنصر بدني معناه:

أ – أداء أكثر من حركة في نفس الوقت بنجاح ب – أداء حركة بسرعة هائلة

ج – أداء حركة بأقصى ثني لمفصل د – تغيير حركة الجسم بالهواء

12- الألعاب الرياضية الأكثر احتياجاً للتوافق هي:

أ – الكرة الطائرة ب – الجمباز ج – رمي المطرقة د – رمي القرص

13- قدرة مفاصل الجسم للوصول إلى أقصى مد حركي هو تعبير عن:

أ – القوة ب – التوافق ج – المرونة د – التوازن

ثالثاً: المعارف لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

14- يشمل الهيكل العضلي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على العناصر:

أ – السرعة، القوة العضلية، الرشاقة. ب – القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة

ج – التحمل العضلي، المرونة، السرعة د – التحمل العضلي، التوازن، التوافق

15- التركيب الجسمي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تشمل على:

أ – دهون الجسم، العضلات، الاحشاء الداخلية ب – أحشاء داخلية فقط

ج – دهون وعضلات د – أحشاء داخلية وعضلات

16- تمرينات الاطالة السلبية للاعبين تعمل على:

أ – زيادة التوازن ب – حدوث اصابات أثناء التمارين

ج – زيادة الألام بعد التمارين د – إزالة الألام بعد التمارين المجهدة

17- كفاءة الجهاز الدوري التنفسي هي الكفاءة الوظيفية لـــ:

أ – القلب والعضلات ب – الرئتين والعضلات

ج – القلب والرئتين د – العضلات والأوعية الدموية

18- من نتائج برامج التمرينات البدنية والانشطة الرياضية على الجهاز الدوري:

أ – نقص في حجم الدم للضربة الواحدة ب – انقباض بسيط لعضلة القلب

ج – بطأ في معدل نبض القلب أثناء الراحة د – زيادة زمن العودة للراحة

19- الاشتراك في برامج اللياقة البدنية بشكل منتظم يساعد الجهاز التنفسي على:

أ – نقص حجم الشهيق والزفير ب – نقص حجم الشهيق وزيادة الزفير

ج – معدل تنفس أسرع د – معدل تنفس أبطأ وأكثر عمقاً وسهولة

20- من تأثيرات ممارسة التمارين البدنية على الجهاز العصبي:

أ – زيادة زمن رد الفعل ب – نقص زمن رد الفعل

ج – ضعف الاحساس الادراكي الحركي د – زيادة التشتت العقلي

21- واحدة من الآتي ليست من نتائج ممارسة اللياقة البدنية الايجابية للجهاز العظمي للإنسان:

أ – زيادة سمك غضاريف المفاصل ب – تقليل فقدان الكالسيوم

ج – قلة تكوين خلايا الدم الحمراء والبيضاء د – زيادة تكوين خلايا الدم الحمراء والبيضاء

22- من تأثيرات ممارسة اللياقة البدنية على الجهاز العضلي:

أ – زيادة في حجم الألياف العضلية ب – قلة كثافة الألياف العضلية

ج – نقص في حجم الألياف العضلية د – قلة عدد الأوعية الدموية العاملة بالأنسجة

23- من تأثيرات ممارسة اللياقة البدنية الوقائية من التشوهات القوامية من خلال تمارين:

أ – التوازن ب – المرونة ج – الرشاقة د – التوافق

24- ينصح المرأة الحامل بممارسة النشاط الرياضي الملائم وهو:

أ – تمرينات الوثب ب – تمرينات التسلق ج – جري المسافات الطويلة د – رياضة المشي

ثالثاً: المعارف لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية

25- تقاس قوة عضلات الظهر بجهاز يسمى:

أ– السبيروميتر المائي ب– البيروميتر الجاف ج– رستاميتر د– ديناموميتر

26- لقياس السعة الحيوية يتم استخدام جهاز

أ – الديناموميتر ب – المانوميتر ج – السبيروميتر د – الرستاميتر

27- لقياس قوة وتحمل الذراعين يتم استخدام اختبار:

أ – ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل ب – ثني ومد الذراعين ثم ضغط المنكبين للخلف

ج – ثني ومد الجذع من وضع الجلوس الطويل د – ثني ومد الذراعين عالياً من الوقوف

28- جري سريع مسافة (400) متر هو اختبار لقياس:

أ – القوة ب – السرعة ج – القوة المميزة بالسرعة د – التحمل المميز بالسرعة

29- ركض سريع بين مجموعة شواخص بطريقة الزكزاك هو اختبار لقياس:

أ – التوازن ب – الرشاقة ج – التوافق د – المرونة

30- المشي على حافة عارضة خشبية لمسافة معينة هو اختبار لقياس:

أ – السرعة ب – المرونة ج – الرشاقة د – التوازن

31- اختبار الجلوس من الرقود (20) ثانية يستخدم لقياس قوة:

أ – عضلات البطن ب – عضلات الظهر ج – عضلات الرقبة د – عضلات الكتفين

32- ثني الجذع من الوقوف على مقعد ومد أطراف أصابع اليد لأبعد مسافة ممكنة للأسفل هو اختبار:

أ – مرونة الفخذين ب – مرونة الركبتين ج – مرونة العمود الفقري د – مرونة أمشاط القدم

33- الوثب الطويل من الثبات بكلتا القدمين هو اختبار:

أ – القوة العضلية ب – المرونة الحركية ج – القدرة العضلية د – التحمل العضلي

34- مؤشر كتلة الجسم (BMI) يمكن قياسه بمعادلة:

أ – الوزن مضروب في الطول ب – الطول مضروب في مكعب الوزن

ج – الطول مقسوم على مربع الوزن د – الوزن مقسوم على مربع الطول

35- رمي الكرة باليد الرامية نحو الدوائر المتداخلة المرسومة على جدار أمام اللاعب الرامي بمسافة (3) متر هو اختبار يقيس:

أ – الدقة ب – سرعة رد الفعل ج – التوازن د – الرشاقة

36- أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد ، اختبار يقيس:

أ – التوازن ب – المرونة ج – التوافق د – رد الفعل

قسم مجال الاتجاهات

أولاً – الاتجاهات نحو محور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

العبارة	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
37	أُؤمن بأن اللياقة البدنية تزيد من فرص تحقيق الانجاز في الالعاب			
38	تعمل اللياقة البدنية على زيادة الثقة في ممارسة الالعاب الرياضية المنتظمة.			
39	أشعر بأن اللياقة البدنية تسهم في حصول المتعة والسرور أثناء			

	مزاولة الألعاب الرياضية.			
40	تسهم اللياقة البدنية بزيادة التوافق العضلي العصبي في أداء مهارات الالعاب.			
41	أُؤمن بفكرة ان اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء أساسها اللياقة البدنية الشاملة.			
42	**أعتقد أن مكونات اللياقة البدنية هي أساس ممارسة الالعاب الرياضية.**			
43	أُؤمن بأن امتلاك عناصر اللياقة البدنية تزيد من دافعية الافراد لممارسة الانشطة الرياضية.			
44	أشجع زميلاتي للمشاركة بأي برنامج تثقيفي خاص باللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.			
45	اللياقة البدنية العالية المرتبطة بالأداء قاعدة أساسية لبلوغ قمة الإنجاز.			
46	أؤمن بأن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية له دور خاص لكل لعبة			

ثانياً:الاتجاهات نحو محور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
47	أُؤمن بأن اللياقة البدنية أساس كفاءة البدن			
48	الانتظام باللياقة البدنية يولد لدي القناعة التامة بتنمية الجهاز الدوري والتنفسي			
49	اللياقة البدنية تقوي الشخصية			
50	الانتظام باللياقة البدنية يولد لدي القناعة التامة بتنمية الجهاز العضلي والعصبي			
51	ممارسة الانشطة الرياضية تقوي العظام			
52	الانتظام باللياقة البدنية يولد لدي القناعة التامة بتنمية صحتي النفسية			
53	أعتقد أن امتلاك اللياقة البدنية تنمي عنصر السعادة للأفراد			
54	أشعر بأن اللياقة البدنية تزيد من انتاجية الافراد في الحياة الوظيفية			
55	أُؤمن بأن الانتظام والاستمرار بممارسة اللياقة البدنية تقلل من فاتورة الصحة العلاجية.			
56	تسهم ممارسة اللياقة البدنية في تخفيض ضغوط الحياة اليومية			
57	تعمل اللياقة البدنية على زيادة الاصرار والتحدي للأفراد لمواجهة مواقف العمل المختلفة			

58	تعمل اللياقة البدنية على تأخير ظهور التعب.			
59	أعتقد أن اللياقة البدنية مهمة جداً لمرضى ضغط الدم.			

رابعاً: الاتجاهات نحو محور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
60	اعتقد ان استخدام الاختبارات والمقاييس في حصة التربية الرياضية غير مجد.			
61	أُؤمن بأنها تقود للعدالة والدقة.			
62	المعلمة التي تستخدم الاختبارات والمقاييس جديرة بالاحترام والتقدير.			
63	أعتقد أنها وسيلة علمية في التقويم أفضل من التقديرات الذاتية.			
64	تساهم في قبول أولياء أمور الطلبة لدرجات أبنائهم في مقرر التربية الرياضية.			
65	أشجع زميلاتي المعلمات للمشاركة في الدورات التدريبية الخاصة باختبارات ومقاييس اللياقة البدنية.			
66	أمتلك الدافعية القوية للإطلاع على المراجع والصادر العلمية الخاصة بالاختبارات والمقاييس.			
67	أتشوق لمتابعة المستجدات العلمية في مجال اختبارات ومقاييس اللياقة البدنية.			
68	أعتقد أن مشكلات الطلبة في اللياقة البدنية لا يتم اكتشافها وحلها بدون الاختبارات والمقاييس.			
69	امتلك اتجاهات إيجابية نحو استخدام الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية.			

قسم مجال التطبيقات

أولاً: التطبيقات لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
70	أقوم بتنفيذ برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالالعاب الرياضية.			
71	اتدرج في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل لعبة رياضية.			
72	أقوم بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء من خلال الأدوات والأثقال ومقاومة الجسم.			
73	أُنوع بطرق التدريب المختلفة أثناء ممارسة التمارين الرياضية البدنية.			
74	أُطبق مبادئ التدريب أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي للياقة البدنية المرتبطة بالأداء.			
75	أقوم بتنفيذ برنامج تدريبي في اللياقة البدنية قبل الشروع في تنفيذ البرنامج المهاري.			
76	استخدم التغذية الراجعة في تنفيذ تمرينات اللياقة البدنية			
77	أقوم بتطوير برامج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بشكل مستمر.			
78	تزويد المجتمع المحلي وأولياء الأمور بنشرات تثقيفية بأهمية اللياقة البدنية لصحة الفرد.			

ثانياً: التطبيقات لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الرقم	**العبارة**	**مناسبة**	**غير مناسبة**	**بحاجة لتعديل**
79	أصنف الطلاب في مستويات صحية في بداية تنفيذ خطة مقرر التربية الرياضية.			
80	أقوم بإجراء إحماء للطالبات في بداية كل حصة.			
81	أراعي الفروق الفردية الخاصة بأنماط الاجسام أثناء تنفيذ تمارين اللياقة البدنية.			
82	أراقب الطالبات عن كثب أثناء ممارسة التمارين البدنية خوفاً من تغيرات فسيولوجية وصحية غير طبيعية.			
83	استخدم كل أدوات وامكانات المدرسة لتحسين الحالة الصحية			

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
	للطالبات.			
84	أقوم بتدريب الطالبات مراعياً التدرج الملائم لأعمارهن ومستوياتهن.			
85	أعرض وسائل التعليم (فيديو، CD، لوحات ..) لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمام الطلبة.			
86	أقوم بنشر (منشورات، كتيبات، ...) بين الطلبة خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.			
87	عمل دورات ولقاءات للمجتمع المحلي وأولياء الأمور خلال العام الدراسي بموضوعات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			

رابعاً: التطبيقات لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
88	استخدم أدوات قياسية في اختبارات الطلبة (ميزان، شريط قياس، ...)			
89	أقوم بإجراء اختبارات اللياقة البدنية بداية العام الدراسي			
90	أجري اختبارات تشوهات القوام المختلفة للطلبة قبل الشروع ببرنامج اللياقة البدنية.			
91	أقوم بتصنيف الطلاب حسب قابلياتهم من خلال قياسات واختبارات علمية.			
92	أجري اختبارات الأنماط الجسمية قبل الشروع بأي برنامج بدني.			
93	أخصص جزء كبير من درجات الطلبة على نتائج اختبارات اللياقة البدنية.			
94	أجري اختبارات اللياقة البدنية بداية العام الدراسي.			
95	استخدم اختبارات اللياقة البدنية لمتابعة نجاح وسير حصص وانشطة التربية الرياضية.			
96	في الاختبارات النهائية لكل فصل دراسي أقوم بالاعتماد على مقاييس واختبارات اللياقة البدنية لتقييم واقع الطلبة.			
97	أقوم بتشخيص كثير من حالات الضعف والقوة لعناصر اللياقة البدنية من خلال إجراء بعض القياسات والاختبارات للطلبة.			

ملحق (7)

المقياس بصورته النهائية

أختي معلمة التربية الرياضية

تقوم الباحثة شيخة حسن العجمي بإعداد اطروحة الدكتوراة والتي تحمل عنوان " **بناء وتصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) للياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في دولة الكويت**"، ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراة في التربية الرياضية / الجامعة الاردنية

لذا أرجو التكرم بالإجابة على فقرات هذا المقياس بدقة وأمانة.

علماً بأن هذه الإجابات ستعامل بغاية السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

والله ولي التوفيق

مكونات المقياس

أولاً: المعلومات الشخصية

ثانياً: محاور المقياس : المحور الاول – محور المعارف : وهو مجموعة من الاسئلة المعرفية بطريقة الاختيار من متعدد.

المحور الثاني – محور الاتجاهات : وهو مجموعة من العبارات تتدرج الاجابة فيها ضمن تقدير خماسي كالأتي :

موافق بدرجة كبيره جدا	موافق بدرجة كبيره	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	لاتنطبق
5	4	3	2	1

المحور الثالث– محور التطبيقات : وهو مجموعة من العبارات ضمن تدريج رباعي كالأتي:

اطبق بدرجة كبيره	اطبق بدرجة متوسطة	اطبق بدرجة قليلة	لا اطبق
3	2	1	0

ملاحظة:

أرجو من الزميلات الإجابة بدون الاستعانة بأي مصدر علمي أو زميلة وبدون كتابة الاسم

الخبرة في التدريس: O 1– 5 سنوات O 5 اقل من 10 O 10 فاكثر

المؤهل العلمي: O دبلوم O بكالوريوس O أعلى من بكالوريوس

أقســـــــــــــام الاخـــــــــــــتبار

1: قسم مجال المعارف

أولاً: المعارف لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

1- يتم تنمية عنصر السرعة في لعبة كرة القدم من خلال تمرينات الجري:

أ – 50 متر ب – 400 متر ج – 800 متر د – 1500 متر

2- تتم تنمية القوة العضلية من خلال تمرينات

أ – دفع حائط ثابت (تدريب ايزومتري) ب – الركض بين الشواخص

ج – دحرجات الجسم من التكور د – ثنـــي الجـــذع للأمـــام مـــن الوقوف

3- رمي الكرة في الزاوية اليمنى العليا لمرمى كرة اليد تنمي عنصر:

أ – التوازن ب – التوافق ج – الدقة د – الرشاقة

4- تمرينات تغيير وضع الجسم في الهواء يرتبط بتنمية عنصر:

أ – القوة ب – السرعة ج – الرشاقة د – المرونة

5- تمرينات ثني الجذع من الوقوف أماماً أسفل لابعد نقطة فتنمي عنصر:

أ – المرونة ب – التوازن ج – السرعة د – القوة

6- أهم عنصر بدني للاعب 100متر عدو هو:

أ – القوة ب – سرعة الانتقالية ج – التحمل الدوري التنفسي د – المرونة

7- أهم عنصر بدني للاعب جري مسافة (1609) متر هو :

أ – التحمل العضلي ب – التحمل الدوري التنفسي

ج _القوة المميزة بالسرعة د – القوة العضلية

ثانياً: المعارف لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1- يشمل الجهاز العضلي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على العناصر:

أ – السرعة، القوة العضلية، الرشاقة. ب – القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة

ج – التحمل العضلي، المرونة، السرعة د – التحمل العضلي، التوازن، التوافق

2- التركيب الجسمي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تشمل على:

أ – دهون الجسم، العضلات، الاحشاء الداخلية ب – أحشاء داخلية فقط

ج – دهون وعضلات + الكتلة الخالية من الدهون د – أحشاء داخلية وعضلات

3- كفاءة الجهاز الدوري التنفسي تمثل الكفاءة الوظيفية لـــ:

أ – القلب والعضلات ب – الرئتين والعضلات

ج – القلب والرئتين د – العضلات والأوعية الدموية

4- الاشتراك في برامج اللياقة البدنية بشكل منتظم يساعد الجهاز التنفسي على:

أ – نقص حجم الشهيق والزفير ب – نقص حجم الشهيق وزيادة الزفير

ج – معدل تنفس أسرع د – معدل تنفس أبطأ وأكثر عمقاً وسهولة

5- من تأثيرات ممارسة التمارين البدنية على الجهاز العصبي:

أ – يطول زمن رد الفعل ب –يقل زمن رد الفعل

ج – يضعف الاحساس الادراكي الحركي د – يزيد التشتت العقلي

6- واحدة من الآتي ليست من نتائج ممارسة اللياقة البدنية الايجابية للجهاز العظمي للإنسان:

أ – زيادة سمك غضاريف المفاصل ب – تقليل فقدان الكالسيوم

ج – قلة تكوين خلايا الدم الحمراء والبيضاء في نخاع العظم د – زيادة تكوين خلايا الدم الحمراء والبيضاء في نخاع العظم

7- من تأثيرات ممارسة اللياقة البدنية الوقائية من الانحرافات القوامية التي تتم من خلال تمارين:

أ – التوازن ب – المرونة ج – الرشاقة د – التوافق

ثالثاً: المعارف لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية

1- لقياس السعة الحيوية يتم استخدام جهاز

أ – الديناموميتر ب – المانوميتر ج – السبيروميتر د – الرستاميتر

2- الجري السريع بين مجموعة شواخص بشكل متعرج هو اختبار لقياس:

أ – التوازن ب – الرشاقة ج – التوافق د – المرونة

3- المشي على حافة جهاز عارضة التوازن لمسافة معينة هو اختبار لقياس:

أ – السرعة ب – المرونة ج – الرشاقة د – التوازن

4- اختبار الجلوس من الرقود (30) ثانية يستخدم لقياس قوة عضلات:

أ –البطن ب – الظهر ج –الرقبة د –الكتفين

5- الوثب الطويل من الثبات بكلتا القدمين يقيس:

أ – القوة العضلية للطرف السفلي ب – المرونة الحركية للطرف السفلي

ج – القدرة العضلية للطرف السفلي د – التحمل العضلي للطرف السفلي

6- مؤشر كتلة الجسم (BMI) يمكن قياسه بمعادلة:

أ – الوزن مضروب في الطول ب – الطول مضروب في مكعب الوزن

ج – الطول مقسوم على مربع الوزن د – الوزن مقسوم (Kg) على مربع الطول(M)

7- أداء عدد من الحركات باتجاهات مختلفة في وقت واحد تمثل اختبار يقيس:

أ – التوازن ب – المرونة ج – التوافق د – رد الفعل

2 : قسم مجال الاتجاهات

أولاً: الاتجاهات نحو محور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

الرقم	العبارة	لاتنطبق	قليلة	متوسطة	كبيرة	موافق بدرجة كبيره جدا
1	أعتقد بأن اللياقة البدنية تزيد من فرص تحقيق الانجاز في الالعاب الرياضية.					
2	أشعر بأن اللياقة البدنية تسهم في الحصول على المتعة والسرور أثناء مزاولة الألعاب الرياضية.					
3	أعتقد بفكرة ان اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء أساسها اللياقة البدنية الشاملة.					
4	أعتقد أن امتلاك عناصر اللياقة البدنية هي أساس ممارسة الالعاب الرياضية المختلفة .					
5	أشجع زميلاتي للمشاركة بأي برنامج تثقيفي خاص باللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.					
6	أرى أن اللياقة البدنية العالية المرتبطة بالأداء قاعدة أساسية لبلوغ قمة التفوق العالي.					
7	أؤمن بأن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية له دور خاص لكل لعبة.					

ثانياً: الاتجاهات نحو محور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الرقم	العبارة	لاتنطبق	قليلة	متوسطة	كبيرة	موافق بدرجة كبيره جدا
1	لدي القناعة بأن الانتظام بتدريبات اللياقة البدنية تنمي الجهاز الدوري التنفسي					
2	أرى أن الانتظام بتدريبات اللياقة البدنية تساعد على تنمية الجهاز العضلي العصبي					
3	أشعر أن الانتظام باللياقة البدنية يولد لدي القناعة التامة بالمحافظه على صحتي النفسية					
4	أعتقد أن امتلاك اللياقة البدنية تجلب السعادة للأفراد					
5	أشعر بأن اللياقة البدنية تزيد من انتاجية الافراد في الحياة الوظيفية					
6	أؤمن بأن الانتظام والاستمرار بممارسة اللياقة البدنية تقلل من فاتورة الصحة العلاجية					
7	تسهم ممارسة اللياقة البدنية في تخفيض ضغوط الحياة اليومية					

ثالثاً: الاتجاهات نحو محور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية

الرقم	العبارة	لاينطبق	قليلة	متوسط	كبيرة	موافق بدرجة كبيره جدا
1	أؤمن بأنها تضمن الدقة في وضع الدرجات					
2	المعلمة التي تستخدم الاختبارات والمقاييس تمارس عملها بمهنية.					
3	تساهم في تقبل أولياء أمور الطلبة لدرجات أبنائهم في مقرر التربية الرياضية.					
4	أشجع زميلاتي المعلمات للمشاركة في الدورات التدريبية الخاصة باختبارات والمقاييس الخاصة باللياقة البدنية.					
5	أتابع المستجدات العلمية في مجال اختبارات ومقاييس اللياقة البدنية بشغف.					
6	أعتقد أن مشكلات الطلبة في اللياقة البدنية لا يتم					

الرقم	العبارة					
	اكتشافها وحلها بدون الاختبارات والمقاييس.					
7	امتلك اتجاهات إيجابية نحو استخدام الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية في مدرستي.					

2: قسم مجال التطبيقات

أولاً: التطبيقات لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

الرقم	العبارة	لاتنطبق	اطبق بدرجة قليلة	اطبق بدرجة متوسطة	اطبق بدرجة كبيرة
1	أقوم بتنفيذ برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالألعاب الرياضية.				
2	اتدرج في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل لعبة رياضية				
3	أقوم بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء من خلال استخدام كل الأمكانات المتاحة.				
4	أنوع باستخدام التدريب المختلفة أثناء ممارسة التمارين الرياضية البدنية. (التدريب الفتري , التكراري.الخ)				
5	أطبق مبادئ التدريب الرياضي أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي للياقة البدنية المرتبطة بالأداء.(تزايد الحمل المتدرج, الخصوصية ,الفروق...الخ)				
6	التسلسل في تطبيق البرنامج التدريبي للياقة البدنية اولا ثم انتقل الى البرنامج المهاري.				
7	استخدم التغذية الراجعة أثناء تنفيذ برامج اللياقة البدنية للطلاب				

ثانياً: التطبيقات لمحور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الرقم	العبارة	لاتنطبق	اطبق بدرجة قليلة	اطبق بدرجة متوسطة	اطبق بدرجة كبيرة
1	أقوم بإجراء إحماء للطالبات في بداية كل حصةحسب الحاجة.				
2	أراعي الفروق الفردية الخاصة بأنماط الاجسام أثناء تنفيذ تمارين اللياقة البدنية.				
3	أراقب الطالبات عن كثب أثناء ممارسة التمارين البدنية في حالة ظهور اعياء أو علامات مُرضية.				
4	استخدم كل أدوات وإمكانات المدرسة لتحسين الحالة الصحية للطالبات.				
5	أقوم بتدريب الطالبات مع مراعاة التدرج الملائم لأعمارهن ومستوياتهن.				
6	أعرض للطلبة وسائل التعليم (فيديو، CD، لوحات ..) للياقة البدنية مرتبطة بالصحة .				
7	أقوم بعمل دورات ولقاءات للمجتمع المحلي بموضوعات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة				

ثالثاً: التطبيقات لمحور الاختبارات والمقاييس في اللياقة البدنية

الرقم	العبارة	لاتنطبق	اطبق بدرجة قليلة	اطبق بدرجة متوسطة	اطبق بدرجة كبيرة
1	استخدم أدوات للقياس في اختبارات الطلبة (ميزان، شريط قياس، ساعات ايقاف...الخ)				
2	أجري اختبارات اللياقة البدنية بداية العام.				
3	أجري اختبارات تشوهات القوام المختلفة للطلبة قبل الشروع ببرنامج اللياقة البدنية بالتعاون مع العيادات الطلابية.				
4	أقوم بتصنيف الطلاب حسب قدراتهم من خلال قياسات واختبارات علمية.				

5	. أجري اختبارات الأنماط الجسمية قبل الشروع بأي برنامج بدني.(سمين –نحيف-عضلي)				
6	أخصص جزء كبير من درجات الطلبة على نتائج اختبارات اللياقة البدنية				
7	أقوم بتشخيص كثير من حالات الضعف والقوة لعناصر اللياقة البدنية من خلال إجراء بعض القياسات والاختبارات للطلبة.				

ملحق (8)
تصحيح اختبار المعارف

رقم السؤال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	أ	أ	ج	ج	أ	ب	ب	ب	أ	ج	د

رقم السؤال	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	ب	د	أ	ج	ب	د	أ	ج	د	ج

ملحق (9)

تسهيل مهمة الباحثة الصادر من الجامعة الاردنية



كليــة التربيــة الرياضيــة
Faculty of Physical Education

الرقم: ٢٢/٣/٢
التاريخ: ٢٠١٢/٦/١٥

السيد مدير منطقة الاحمدي التعليمية المحترم

تحية طيبة وبعد ،

تقوم طالبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية شيخة حسن العجمي ورقمها الجامعي (٩١٠٠٠٠٢) باجراء دراسة بعنوان "تصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (Kap) في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية بدولة الكويت" ، وتحتاج الى توزيع الاستبانة على معلمات التربية البدنية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت الشقيقة وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه .

أرجو التكرم بالموافقة والايعاز لمن يلزم لتسهيل مهمة الباحثة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام



نائب عميد كلية التربية الرياضية
رئيس لجنة الدراسات العليا
أ.د. وليد الرحاحلة

هاتف: ٥٣٥٥٠٠٠ (٦-٩٦٢) فاكس: ٥٣٠٠٨٢٥ (٦-٩٦٢) عمان ١١٩٤٢ الأردن
Tel: (962-6) 5355000 Telefax: (962-6) 5300825 - Amman 11942 Jordan

ملحق (10) أ

تسهيل مهمة الباحثة من قطاع البحوث التربوية والمناهج لوزارة التربية

75 / 30 / EA0085698/05/5000

MINISTRY OF EDUCATION
Educational Research and
Curricula Sector
EDUCATIONAL RESEARCH & DEVELOPMENT ADMINISTRATION

وزارة التربية
قطاع البحوث التربوية والمناهج
إدارة البحوث والتطوير التربوي

الرقم : وت / ٥٠٠
مرفقات /

التاريخ / / 14هـ
الموافق ١٢/ ١١ / ٢٠١٢م

السيدة المحترمة /منى خالد الصلال

مدير عام منطقة الأحمدي التعليمية

تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع/ تسهيل مهمة

تقوم الطالبة/ شيخة حسن العجمي المسجلة على درجة الدكتوراه في الجامعة الأردنية في المملكة الأردنية الهاشمية بإجراء دراسة **بعنوان " تصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات(kap) في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية بدولة الكويت "** .

فيرجى تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه لتطبيق أداة البحث (استبانه) المختومة صفحاتها من إدارة البحوث والتطوير التربوي على عينة من معلمات التربية البدنية في المراحل التعليمية الابتدائية والمتوسطة والثانوية التابعة لمنطقتكم التعليمية خلال الفصل الدراسي الحالي 2013/2012 .

مع خالص الشكر والتقدير

عم **مدير إدارة البحوث والتطوير التربوي**

د. سميرة محمد عبد الوهاب

نسخه للملف

Aisha

وزارة التربية
إدارة البحوث والتطوير التربوي

ص . ب : ١٦٢٢٢ القادسية – ٣٥٨٥٣ الكويت – تلفون : ٤٨٣٨٣٢١ – ٤٨٤٢٤٠٤ – فاكس : ٤٨٣٧٩٠٩ – ٤٨٤٢٤٠٤

P.O.Box :16222 - QADSIAH - 35853- KUWAIT- Tel. : 4842404 - 4838321 - Fax : 4837909 - 4842404

(ب)

تسهيل مهمة من الادارة العامة لمنطقة الاحمدي التعليمية

75/30/EA 0098386/10/4000

وزارة التربية
الإدارة العامة لمنطقة الأحمدي التعليمية
مكتب المدير العام



التاريخ:
الموافق: ٢٠١٢/١١/١٢
رقم الاشارة:

السيدات المحترمات / مديرات مدارس المراحل الثلاث

(الابتدائية – المتوسطة – الثانوية)

تحية طيبة وبعد،،،

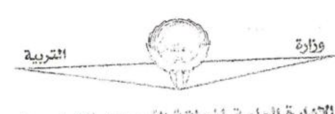
الموضوع

تسهيل مهمة

فبالإشارة إلى كتاب إدارة البحوث والتخطيط التربوي رقم ٧٠٠ بتاريخ ٢٠١٢/١١/١٢م بشأن الموضوع اعلاه ، نحيطكم علماً أن الطالبة / شيخة حسن العجمي المسجلة على درجة الدكتوراه في الجامعة الأردنية تقوم بإجراء دراسة بعنوان "تصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات والتطبيقات (Kap) في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية بدولة الكويت"

وإنه لامانع من تسهيل مهمة الطالبة المذكورة بتطبيق أداة البحث (استبانة) المختومة صفحاتها من إدارة البحوث والتطوير التربوي على عينة من معلمات التربية البدنية في المراحل التعليمية الابتدائية والمتوسطة والثانوية التابعة للمنطقة التعليمية خلال الفصل الدراسي الحالي ٢٠١٢-٢٠١٣م.

مع خالص التحية



مدير عام

منطقة الأحمدي التعليمية

٢٠١٢/١١/١٢

مدير عام منطقة الأحمدي التعليمية

نسخ إلى:

- مدير الشئون التعليمية
- المراقبات التعليمية
- الملف
- د. عبدالصمد
- مريم ٢٠١٢/١١/١٢

ص.ب: 51247 الرمز البريدي 53453 – الفحيحيل – تلفون: 23923523 – 23923525 – 23923521 – فاكس: 23923524

(ج)

تسهيل مهمة من الادارة العامة للتعليم الخاص







المرجع: ت ا م ا / ٤٣٦ Ref. :

التاريخ: ١٤ / ١١ / ٢٠١٢ Date :

السادة المحترمين / أصحاب المدارس العربية الأهلية الخاصه

تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع / تسهيل مهمة

يرجى تسهيل مهمة الطالبة / شيخة حسن العجمي – من جامعة الأردنية -لإجراء البحث الميداني بعنوان - تصميم اختبارات لقياس المعارف والاتجاهات التطبيقات في اللياقة البدنية لدى معلمات التربية البدنية بدولة الكويت-

لذا نحيطكم علما بأنه لا مانع لدى الإدارة العامة للتعليم الخاص من تسهيل مهمة الطالبة المذكورة.

مع خالص التحية ،،،

مدير عام

الإدارة العامة للتعليم الخاص

وزارة التربية
الإدارة العامة للتعليم الخاص

Souad Mishari -14 Nov 2012 / الملف

P.O.Box 7 Safat - Code 13001 Kuwait ص.ب : ٧ الصفاة - الرمز البريدي ١٣٠٠١ الكويت
www.moe.edu.kw

DESIGNING TESTS TO MEASURE KNOWLEDGE, ATTITUDES AND PRACTICES OF PHYSICAL FITNESS FOR FEMALE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN KUWAIT

By
sheikha Alajmi

Supervisor:
Dr. Bassam A. Mismar, Prof.

ABSTRACT

The present study aimed to design tests to measure knowledge, attitudes and Practices (KAP) of physical fitness among physical educators female teachers in the governorate of Al-Ahmadi in Kuwait, and find out the impact of the two variables of experience in teaching and academic qualification on the responses of the sample of the study in addition to find the correlation between knowledge, attitudes and Practices. The study used the descriptive method in order to build measurement tools which was passed through scientific steps.The form of the tests consisted of (63) items distributed on three (knowledge, attitudes, Practices); each consists of three areas (physical fitness related to performance, physical fitness related to health and tests and measurements in fitness) and each area contained seven items. The sample of the study consisted of (105) P.E female teachers. The results of applying the measurement tool indicated that the level of the knowledge of the subjects of the related to study knowledge as a whole was at medium level. Attitudes towards physical fitness as a whole showed high level of the sample for the Practices of physical fitness as a whole were at a moderate level.

The result also showed that there are no statistically significant differences at the level of ($\alpha \leq 0.05$) for the responders of the study related to (knowledge and Practices) depending on teaching experience variable of all levels, while there were differences between the responses of the members of the sample regarding the attitudes in the levels of experience , which showed statistical differences in favor of longes experience.

In addition, there are no statistically significant differences at the level of ($\alpha \leq 0.05$) between the responses of the subject members regarding knowledge and attitudes according to the scientific qualification of all levels, while there are no significant differences between the sample of the study regarding of Practices in educational qualifications.

Also results showed that there is a positive correlation coefficient between knowledge and attitudes and between attitudes and Practices, while no significant correlation was found between knowledge and Practices.